已知的實相III

全我是如何在多重宇宙中運作的

細雨「早期課譯本」現代漢語版（附批注）

本册代码：Y3-6

細雨著作

第六册（141—148）

细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相III：

全我是如何在多重宇宙中运作的？

第六册（141-148 节）

本册代码：Y3-6

细雨　著

© 2023-2026 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

第 141 节 行动与本体意识，意识是感知自身的行动 1

第 142 节 存有的定义，自己，自我 27

第 143 节 罗生病的原因，疗愈源自内在的理解和灵性的领悟 .61

第 144 节 访客洛琳的个人资料，能量结 97

第 145 节 爱是满足的，是值的充盈，是认识自己的行动 127

第 146 节 人格永远在流变状态，自我，人格，内在自己 158

第 147 节 赛斯再次建议珍戒烟 190

第 148 节 极短课，谈鲁柏戒烟的问题 211

第六册小结 223

《已知的实相 III》（全六册）结束语 226

常见问题

细雨资料主要获取与下载渠道

细雨著作出版总览和代码对照表（2026 年 1 月版）

原文发布源头：xiyushe.org

Y3-6-141.1

第 141 节 行动与本体意识，意识是感知自身的行动

前情摘要：

在上一节中，珍又一次把自己搞得进入了飘忽的状态，这让赛斯很头痛：已经几次很委婉地警告珍不要瞎搞，但管不住这个好奇宝宝。赛斯决定在后台不但使用家长监管模式，同时限制珍可以展开的能力范围。

在这里，我们要具体地说说意识调频与相关的问题。

我们的内在意识自我把意识焦点聚焦在本伪装层的自我角色身上，这一聚焦其实涉及到了三个维度的焦点，形成了 X、Y、Z 坐标轴，即时间、空间、角色。在广袤的当下里，在多元多维的平行空间中，在人潮中，自我意识焦点到底跟随哪一个自我持续地形成意识关注，是一个需要用心的过程。

这对于持续沉浸在自我角色中的人来说，并不难，甚至是理所当然；但对于利用解离达成意识焦点漂移的人来说，就会出现某些问题了。

好比：我们用眼睛看东西并看到东西好像是天经地义的，但如果你使用了散瞳药后，你的瞳孔无法正常聚焦了，那一切都会变得模糊，眼睛失去了自动调节焦点的能力。如果药物的剂量使用得不好或长期使用，很可能造成永久性的聚焦障碍，后半辈子看东西都是模糊一片，而且无药可救。

在心灵练习解离的过程中，如果太过频繁、太长时间把自己沉浸在飘

原文发布源头：xiyushe.org

忽的状态里，或者新手上来就走得太远，忘记了自己原本意识频率的所在，或压根儿就没留心记忆，也没有设立返回的安全屋或口令，那把自己滞留在多元多维的乱象、成为无主的孤魂就很正常了。这时角色我陷入植物人的状态，或自我感知与意识体验陷入多重套叠的同时性中。这样的状态是非常恐怖的，因为一旦层面错乱、时间错乱、自我认知错乱，你面前的世界就会变得让你无法适应，甚至寸步难行。

下面我会给出一系列特殊处理过的图片，为大家展示陷入错乱后的患者眼中所见的世界。

迷失在多维中的自我意识会看到多个自己，而不知道哪个才是自己；会看到多个平行实相，却无法确定哪个才是属于自己的“真实”；会听到无尽的喧嚣，所有的声音都同时响亮；会看到一棵树的四季同时存在，甚至苗芽与枯槁胡乱显像；街道上的车辆与人群，无法分辨此刻其所是的状态。在同时性中，一切都被塞满，就连桌上的一把勺子，都会不停地在桌上变化位置并闪现不停。

离开自己的载具是容易的，但你去哪儿和是否能回来就是功夫了。学习离体的过程一定要非常地谨慎，从最小的范围逐步熟练和探索，任何对进度贪婪的渴望都会带来不确定性的可能性。对于多数散修来说，没有足够的基础知见，没有随身保护你的高灵，没有贴身的上师，没有家人的理解，没有安全不被打扰的环境，轻易冒险，出于好奇的尝试多数是一场悲剧的开始。常在江边儿走，哪有不湿鞋呢？

在知见累积、心理准备、意识强度、能量当量、机缘安排没有成熟前，我是反对散修去碰触异维度体验的。不但不能带来更多的意识提升，反而增加了课业的难度。就好像你的主课还挂科要补考呢，就又报名

原文发布源头：xiyushe.org

参加了一大堆兴趣班。看着好忙活，但最后别人都毕业了，自己还在一届届地蹲班呢。

所以孔子说“未知生，焉知死”，眼巴前儿的事儿您都搞不定呢，就别把关注度搞得那么庞大了。先活明白了，把当下这个角色的功课搞及格了再说吧。

我不反对大家利用闲散时间博闻广知，也希望大家尽量来利用解离构建多视角来拓展自己对自身问题的观点觉知力。但四处去招惹他人的是非，参与众生的因果，搞异维度旅行，求各种特异功能，对初期的学习者来说，真的百害而无一利。好奇害死猫。

第 141 节 行动与本体意识，意识是感知自身的行动

1965 年 3 月 17 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（昨天，星期二，珍没有因为她上周一延长的出神状态而有明显的灵性疲惫。见上一节。当然，从那以后，她就没再尝试心理时间实验。

珍和我今晚有一个有趣的小冒险。珍走路去我们附近的商店，我则开始打字。因为她不像往常那样很快回来，我开始有点担心。又过了一段时间，我越来越担心。我继续打字。然后我发现自己拿起笔，在一张纸上写下："珍在派珀（Piper）家，下午 6:45"。这个想法清楚出现在我的脑海。

珍在晚上 7:05 回来，证实了我的想法。她的确是一时冲动，去拜访了我们几个月没见面的朋友鲍勃和玛丽·派珀。她离开我的时候，并未有意识地想到要去拜访他们。她记得在和玛丽·派珀的谈话中经常提到我的名字，特别是说我可能会因为她，珍，没有及时回来而感到担心。记得，派珀夫妇见证了第 73 节。

同样，这一节在我们后面的房间进行，珍坐着闭着眼睛说话。现在她在上课期间完全不戴眼镜。她的声音比较安静，传述一如往常时有停顿。）

晚安。

（"晚安，赛斯。"）

今晚的经验涉及到你们俩之间的心灵感应交流。

我们将继续讨论行动和本体身分。我说过，本体是行动的一部分，基

原文发布源头：xiyushe.org

本上与行动密不可分。本体试图从行动中形成有意义的模式和关系。意识是感知自身的行动。自我是行动试图脱离自身的企图。

内在意识我作为本体，因意识行动而存在，又因渴望达成自我完形而展开更多的实际行动。内在自我企图形成有意义的成长模式，并展开理想的人生蓝图，以便达成自我的快速成长。内在意识始终关注着自己的发展走向，但角色我一旦被启动并被赋予了自由意识就开始各种造作，导致外在行动一遍遍地偏离其预定的人生蓝图，那被设计好的唯美计划被迫一次次修改。

行动可能显示为运动，但它远不止是你们通常所说的运动，而且运动只是行动领域内的一个小维度。所有类型的意识都代表了能量在自身内的不同感知焦点。行动没有过去或未来。所有的行动都是同时的。本体身分，一些本体身分和某些形态的意识，特别是自我，感知过去或现在，但这只是这些本体身分和意识看待现有资料的方式的结果。

行动可能显现为动作，但它不只是你们所说的动作，动作只是在行动界域之内一个小维度而已——动作这个词汇不是指肢体上的行动，而是一种趋势被展开。比如：最近敌特将有所动作，我们要小心。我们所说的"动作"其词义相对是比较狭义的。

所有的意识类型都代表能量在它自己之内一个不同的感知焦点——一个意识体可以同时启动和拥有多个意识焦点，每个焦点独立运作某一个角色，不同的角色各自活动，却相互不自知。

行动没有过去也没有未来。所有的行动都是同时的——比如，你的

本体意识分别同时扮演今天的你、汉朝的你与秦朝的你。三个时代确实有前后关系，但三个角色对于意识来说是同时展开的。那今天的你是秦朝的你的未来时吗？或许从我们的层面看是的，但从电子层、两部或多部舞台剧看时，是同时展开的。

本体，有些本体和一些意识形式，尤其是自我，感知一个过去或一个现在，但这只不过是这类本体和意识看待可得的资料所用方法导致的结果———部分的角色我和它背后的意识本体因为需要经历特定的觉受资料，所以选择了进入忘我的体验状态里，随故事线经历特定的时间感，并同意在故事没有结束前不退出这种同步感。

比如你进入话剧场，看话剧“茶馆”。随着场景的更替，在三个小时里，你跟随角色们体验了民国初年到解放后那百年沧桑史。在剧院里，你被戏剧与角色牵引着意识的焦点，不会认知到这都是一场当代的演绎。故事里的人物都是演员，说的做的都是台词。只有当真了你才能获得那难得的体会，你的票才没白买。

如果你不时地和身边的人说：“几点了？那都是假的，历史我看过，不是这样的。要吃点儿瓜子吗？”这样的行为看似你是个明白人，

原文发布源头：xiyushe.org

是个觉醒者，其实被所有人讨厌——你破坏了他们的体验。

影院中确实有影评人，他们用挑剔审视的目光看待艺术作品，评说其中不足；但那仅仅只是少数，更多的人只是来体验与欣赏这场人生的舞台剧。

意识的特征是，它以特定方式观察或感知现有的行动。它的特征是，它更有可能感知到的行动类型。它的特征是感知模式本身。

既然行动并不脱离结构，而确实是结构的形成者，那么很显然，一般来说，意识的特征感知模式的类型、本质、程度和范围将决定其物质结构，而不是相反。

意识在其对自身作为行动的感知中，并没有遵循特定的模式。人类对某些模式比较熟悉，对其他模式则相对陌生。任何行动都会改变自己。没有什么是恒定不变的。这个规则并不是某种外在媒介强加给行动的，而只是行动自身本质的一部分。

你可以说，行动，是被自己带着走的。实相的可能性是无穷的。你熟悉的是实相中很小的一部分。你此时的感知特征，决定并限制了你所能感知到的行动面向。然而，你可以非常清晰地专注其他面向。而特定类型的意识和本体身分只是行动形成感知模式的结果，它可以用这种模式专注自身的某些面向。

这可能会被认为，这种感知模式或本体身分可能是有限的，但事实并非如此。因为如果没有它们，实相的整个部分将永远不会被感知。这里有很多东西需要我们花很长的时间来解释，因为理论上，这条线可

以画在形成本体身分和意识的任何地方。你的自由就在这里。

如果我们从意识本体当下所是到它的完形间做一条线,再放大这条线，会得到无数个点。这些点就是一个个被意识演绎过的角色们。每一个角色构成了一个人格片段,每一个角色拓展了一个意识面向,带来了一部分对自我的认知。

行动带来行动，触发更多的行动。你可以说它被自己卷了进去，实相的可能性是无止境的。我们知道并熟悉的只是其间非常小的一部分。角色的感知特质，在扮演角色期间，限定了你可以感知的行动面向。不过，内在意识可以非常清楚地聚焦在其它的面向上。你正在使用的自身当下特定意识类型只不过是本次行动形成的感知模式导致的结果。角色我通过这些模式，得以聚焦在自己所处的伪装层面上。

意识感知它正在展开行动的自己时，并没有一个特定的模式。人类比较熟悉某一类模式，而相对来说不熟悉其它同样真实的模式。任何行动都会引发它自己的改变，没有任何东西是固定不变的——行动和结果不是分开的，其实在创立结构时结果也被设定了，甚至是意识先寻找渴望达成的结果，然后推导怎么能达成这一结果的铺垫。

意识的特质是它可感知行动的类型。感知其所在模式本身的类型、本质、程度和范围。所以一般而言，一个意识特有的感知模式，决定它所在与展开的物质结构，而不是反过来。——比如我们认为，先有了一个孩子，他成长并逐渐地有了自我意识；而其实是有一个它的自我意识渴望展开这样的一个生命体验,依据自己可以利用的感知

原文发布源头：xiyushe.org

类型，选择一个自己能掌控的族类、文明与星球，并在那里挑选一个适合自己的故事，成为其中的某一个临时演员。

我建议你们休息一下。

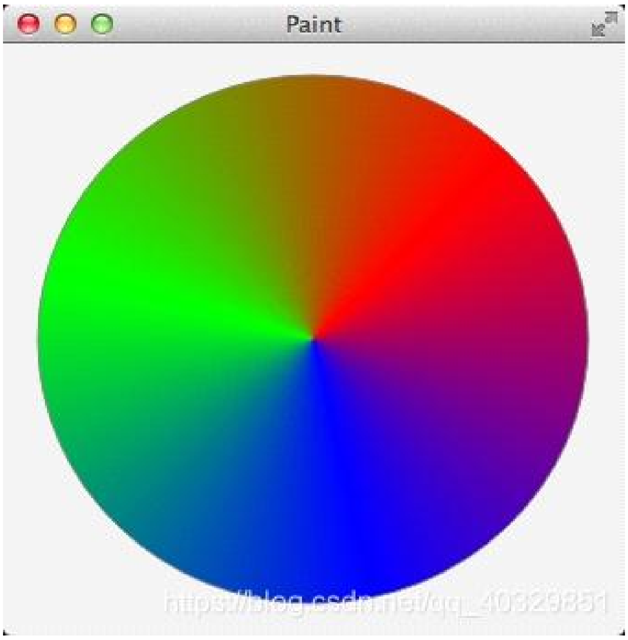
（9:25 休息。一如往常，珍充分解离。她不记得资料的内容。

她说在传述时，她觉察到内在的脉动。很明确，但不是很强烈。珍把它比作一个人在房子地板上感受到的震动，比如说，附近车流经过的振动。现在休息时，她检查了一下，看看这是否是她所感觉到的效果，但似乎不是，尽管经过我们家的车流量有时候确实很大。

珍还把这种感觉，她称之为“某种方式”的感觉，比作有节奏的、不太费力的手的张开和闭合。也请注意，她在第 139 节中用这个手的比喻来描述一种脉动。

Y3-6-141.2

9:31 分恢复，珍的声音变得更强了。）



意识的维度不是任意的。它们不是泾渭分明的。

它们是开放的，它们就是行动。它们是维度，如我提过的。意识不是一个东西，因此意识本身不是局限性的。界限可以是根据自己来设定的。自己是行动感知模式的完形，它们通过吸引而组合成形。

自我意识当下所是的意识频率决定了它吸引与偏好哪一类的实相故事经历，并投身其中展开体验。这不是一种任意的行为，而是依据吸引力法则决定的。意识频段间没有明显的分水岭，那是一个渐变的过程，不管是往高频还是向低频过渡，都是开放的。你的行动导向与行动决定了你显化到哪一种实相模式中去。

意识本身的行动不受限制，但角色我被预设了界限。角色能感知到的只有当下与此地，这样才能完美地聚焦在这个故事与角色里，而非四处漂移，找不到所以然。

这种特定自己的形成，可能发生，也可能不会发生，但当它发生的时候，它是我们前面提到的第二个困境的结果。你所知道的自己，实际上是自己再加上自我。

外在角色我具有双重身份，它既是意识本体的分支，也是内在角色我的投影。

（关于内在生命力的三个创造困境的资料，见第 138 节。）

自我，如果你还记得的话，是自己试图将自身与行动分开，并将行动

原文发布源头：xiyushe.org

视为一个对象。自我试图达到稳定和主宰，并且讨厌改变。它试图限制某些感知，阻挡这个自己所知晓的许多感知。这样一来，限制就变得相当僵化。

外在角色我渴望安逸、平稳、波澜不惊的生命历程，所以它的最高理想是天堂。它渴望躺平、彻底的无为、岁月静好地度过一个个天地的轮回。它把变革、生灭、起落、聚散等心理或外在行动看作是苦难，渴望远离这些经历，企图取得稳定和主导，讨厌改变。当内在的变革犹如春芽拱土，悸动其内心的热忱时，它会设法屏蔽聒噪的内在声音，让脉动的感知被阻隔在自我意识之外。刻板守旧、有规矩是其渴望的状态，那种一成不变让它感到安心。

在这方面，自我可以被比作一个小水坝。然而，行动不断地形成感知模式，在这种模式中，它可以观察自己。同样，这些模式是一个在另一个之内形成的，它们可以说是形成了我们在很多节课之前称之为第五维的想象结构。

（见第 12 节，1964 年 1 月 2 日第一册。）

角色我不断拦截内在意识渴望改变与展开行动的冲动和生命力浇注，但架不住行动持续不断地形成更多的自我分化分身。这些分化

与分身通过不同的面向反观内照到本体意识，这让个别否定自我本体的角色之否定毫无意义。这种自我意识的不断自我克隆在更高维度上形成了一个超越中间层的分化体系，那就是第五意识维度。

我们再次地回忆一下：第四意识维度是意识能量层与物相层的过渡层，又叫中间层；第三维度是梦世界，第二维度是平行层，第一维度是伪装层。

一个特定的意识是这些概念模式的一个完形；但没有什么可以阻止一个意识，通过体验其他概念模式，或感知模式来增长自己。这种同化会增长而不是减少任何既定的意识。我们使用文字，或者说你们使用文字，只是为了方便。因此，我们说，意识是感知模式的完形，行动通过它来认识自己。但是，感知的模式可以增长，意识也会延伸。意识已经发生了改变。它不再是同一个意识，因为它已经延伸了自己。然而另一方面，它又是同一个意识，因为它就是已经延伸了自己的那个意识。所以词语会把我们搞糊涂。

一个特定的意识是这些观念模式的一个完形。——特定的意识是指为某一角色量身定做的人格片段。就好像是私人订制的旗袍一样。完形可以指自我意识的终极形态，也可以指全然无缺的个体形态。完形可以指完成时的完美状态，也可以指启程时本自具足的起始形态。很多朋友问：我们都本自具足了，还在这里折腾，欲求什么呢？其实本自具足说的是你具备所有的可能性，但你尚且还未达成与激活所有可能性。这就是所是与价值完成的差别。

原文发布源头：xiyushe.org

什么都阻止不了意识通过经验其它观念模式或感知模式来提升它自己。——意识通过第五维度来增生自己的数量（分身），通过第四维度来把生命能的脉冲物相化（电子宇宙），通过第三维的梦世界实相多样化(实相矩阵)，通过第二维的平行世界让同时性得以展开（满足各种如果），在一维的伪装层中经历故事的时间线展开行动（体验）,在零维的意识焦点上构成复合我(所有面向投射的焦点)。

意识的思维行动与角色的实际行动，完成了设想与实践、实践与修正、修正与再实践的螺旋式阶梯。思学，实践，品悟，验证，学思，这就是意识成长的不二路径，也是一切行动的核心本质：经历与反思。在这里你可以看到我们现有的四大宗教各自的局限性了：

“我有罪，有罪，我爱你，让我枯骨复活吧。” ......然后呢？

“表现好可以拿到复活赛的资格哟。”

“无欲无求，不谋不争，远离八苦，寂灭解脱。” ......然后呢？

“表现好可以不用回来了哟。”

“你最大，我臣服，我顺从，我是乖孩子，你奖励给我处女和财富吧。” ......然后呢？

“表现好回来时可以提干分房拿福利哟。”

“我意志坚定，舍弃一切，忍辱负重，思想单纯，下辈子别让我再参与体验了，谁爱来谁来，反正我不干了。” ......那你想干嘛呢？

“表现好下次可以不用跑龙套哟。”

这种吸收会增长，而不是削减任何既定的意识。——内在意识通过经历各种角色而有效地增长见识，更深刻地了解自己所是的样子，明白自己当下的欠缺所在。内在自我意识总是渴望通过实践弥足自己的短板，所以它不断生化出新的自我，专门针对自己最匮乏的能力发起反复的挑战。这就是为什么每个人都觉得自己活得很辛苦，因为每个人都在做自己最不擅长的事，而这就是我们行走过人生的目的与价值，也是历经这一切的意义所在。一旦你明白了这个，八苦之说也就豁然了。

我们每个人都有自己已经成就了的大成就，但每次近身到伪装层都专门挑选自己最薄弱的科目来进修，所以每次好像自己都更弱鸡似的历经万苦千辛。就好像唐僧十次西天取经，前九次到流沙河就被沙和尚给吃了。平行的失败总是被一笔带过，我们看见他人的成功鸡汤，却不知道有多少个平行的失败同样真切地发生着。要知道前九次悟空和八戒绑一起也没能斗过流沙河里的木咤奉法，为什么？因为高层内定了：唐僧要失败九次。

你们使用语言文字只不过是为了方便而已。一个意识就是感知模式的一个完形，行动藉此认识它自己。——每一个外在角色都有其配套的感知与交流体系，语言对于我们这些线性时间中物质化后的角色是有作用的，但对其它以意识心流沟通的存有是多余的。语言的线性表达方式和语言中单词的词义匮乏弹性，固化甚至扭曲了信息的多元性本质。人们喜欢确定性的理论，对无定论的随缘变化感到抵

原文发布源头：xiyushe.org

触。可是在不断由行动导引的本质中，任何确定性都是片面的，以点带全就会发生扭曲。古代圣贤不立文字、随缘教化，就是为了避免陷入引经据典的文字牢笼。

所以原则上的东西掌握好就好了，别较真。诸行无常、诸法无我、涅盘寂静。

诸行无常——唯有混沌的变化是永恒不变的主题。

诸法无我——没有哪一层、哪一个、哪一方、哪一界中有一个具体的我是我。

涅盘寂静——nirvana 翻译：涅盘是超脱一切造作后的极度精神自由境界。再一次强调：无为与无欲，不是非想，而是非非想状态。说白话就是：不添乱就是帮忙。不添乱可不是不作为，而是不由着性子乱来。一辈子多一半的时间都在给自己擦屁股，那纯属浪费时间。可话说回来，没有这么体验过，怎么能知道这样做很扯淡呢？所以就算是这样地过了一辈子或几辈子，也是一种学习和领悟。

但是感知模式可能会成长，意识也会往外伸展。——随着内在意识的逐渐成熟，外在角色的感知模式会从伪装感官逐渐进化到内在感官，并逐步拓展内在觉知力，自我意识因此得以窥见不同层面的知见。

自我成长过程中最难的部分不是自我认知的转变，而是摆脱故有家庭的罟圙。

罟 kū 圙 lüè，外围的“口”象形，里面的“四方”和“八面”则

会意。意思是：私有化某物、某人、某牲畜后，建立一个围栏，在四方八面限制其思想与行动。这就是奴役。奴役分为行动奴役和思想奴役。灵修中打破自己的局限性不难，但摆脱家人给予的圐圙，是最大的一场魔考。心为身奴，身为人奴，婚姻本身是爱的滋养，家庭本是爱的港湾，但现在演变成了个体成长的牢笼和私有化他人的契约。

当家里有人在意识上往外伸展开时，另一个不思进取、既“瞎”又“聋”的，则开始扯着衣角嚎叫、挣扎、斥责。

“你是我的，你想怎样，我不明白你在搞什么，但你不可以走出我的把控!”

“那你也学啊！”

“我不学，学不会也学不懂，更不想学。我不学，你也不能学，你学会了，留下我一人，我怎么办!”

很多英雄在救助溺水者时牺牲了，原因就是溺水者会拼尽全力地把救援者往水里按，借此来获得一时的喘息机会。

原文发布源头：xiyushe.org

意识一经改变。它不再是相同的意识，因为它已经扩展自己。可是另一方面，它也是同样的意识，因为它就是已经扩展的那个意识。——

自我意识一旦展开并品尝过哪怕仅仅一次跨维度体验，就会了知到伪装层和多维实相的本质是建立在电子层上的。一旦你"亲眼"内观到伪装实相和身边的这些角色们，你就再也无法认同普世的认知了。

那么，意识可以说是感知模式的完形；虽然这个定义成立，但它只能适用于任何给定意识的一瞬间，因为感知模式，作为行动，已经改变了；而我们所说的那个特定意识，我们试图限制和确定的那个特定意识，已经消失了。

就好像轮胎滚过地面，当你拍照指证就是这点与地面形成接触时，那接触点已经变了。而你说出了的、与你手中的证据却恰好成为了证伪的凭据。行动与改变从未片刻止歇，我们只能追寻那宏观的大原则，而非具体的一瞬即过的细节。

Y3-6-141.3

然而，正如你所看到的，当我们谈及那(曾经的)意识(what it was)时，现在依然存在于它将成为的意识中。自我透过它自己的本质和特征，企图限制这样的改变，但透过限制它的感知，它只是成功地限制了它自己。它仍然必须改变，这是很显然的。但它沿着某些路线改变，在它所特有的某些感知模式中移动。

自我无法维持稳定，尽管它做出了所有的努力，它也无法以任何方式限制自己。它，自我，只是没有感知，因为它不会感知那些其他的感知模式，以及整体自己不断参与的那个更大的范围。

全我旗下的各个人格都在跟随行动展开着行动。这些行动是被规划好的，有着明确的蓝图路线。角色我沿着路线行动，在特有的角色感知内移动。角色无法感知到系统不想让它感知到的东西，这样可以减少角色质疑的机会。角色我企图凭借自己的力量制衡系统的导向，否定正在发生的发展，掩耳盗铃一叶障目地回避现实，但这毫无用处。角色我甚至内在意识我都无法维持住固化的状态，让自己处于自我认为最理想的状态中，就此守一。

我们处于时代剧的湍流中，沉浮进退是自我的选择。但身不由己的行动与变更是持续存在的，不管你想不想或承认与否，你只能设法保持一种动态的平衡，让自己保持住相对稳定的姿态，并把控住自己的大方向。

单人的平衡与群体的协作努力，个人的目标和集体的利益，平衡无处不在，取舍是其中的智能。在集体中需要平衡与妥协，在个人里需要互动与交流。

我建议你们休息一下。

（9:55 休息。珍说，她甚至比第一段传讯期间更加解离。她说赛斯在提到第五维度的资料时，对自己感觉非常满意；彷佛在说："瞧，这份资料就是为什么我在第 12 节课上不能再多向你们解释第五维度的原因。" 10:02 珍以同样的方式继续。）

这些关于行动、本体身分和意识的资料，将大大增加你们对梦、对整体自己，以及我将很快讲到的实相的其他面向的理解。

因此，自己，绝不是静止的。它没有武断的界限。这个词本身只是为了方便而使用的；而事实上，自己这个概念是一个自我的概念，自我把自身当成是自己。

那么，自己，作为行动，已经把自己形成了模式感知的完形，藉此来认识自己，这个自己不断地改变。在有效感知的范围内，从任何特定的点开始，都有模式中的模式。为了方便起见，我们将不得不把我们的讨论限制在某种程度上，把自己作为一个特定的完形，在一个特定的感知模式范围内，或由这个完形组成；尽管实际上，这个范围在任何既定的时间都可能更小或更大。

在伪装层中的外在角色我，把这个皮囊载具当成我，当成自我的根基。"自己"这个概念是外在角色我对自我存在感的一种认知。比

如小孩相互打架、哭闹、抢夺玩具食品、竞争被大人的关注度，这些利己的排他的行为，都源自“自己”这个我的意识观念。

自己凭借自身的感知体系来认知自己，这个被自我认知为自己的形体在不断改变着。在角色我的感知能力内，感知到一套外在的模式，但却不自知还有一套内在的模式同时运作着。外在角色我感知自己是一个“完整”的自我，却不知这个可被角色我感知到的载具与外在显意识，只是多重自我中的旁枝末节。

那么，自己，不为自我所知，在大量的经验中感知自己，事实上，也在无数的实相中感知自己。这些所谓的实相中的每一个，都可以被称为，或视为一个独立的场域，因为一个融入了另一个。因此，每一个都是由恰好位于其中的特征感知模式组成，那么，从我们所考虑的自己的立场来看，这些所谓的次要场域，可以被称为其他的自己，或次要的自己。

外在角色我对多重套叠我其实没有什么具体的概念，因为角色我的感知力实在有限。就好像一个从小在美国长大的孩子，对华夏文明的感受也仅限于朦胧的唐人街、红灯笼、方块字、父母的语言。而对于中华民族魂来说，不管自己的骨血身处何方、使用何种语言、认知哪种文化，其血脉中都是自己不可割舍的一部分。

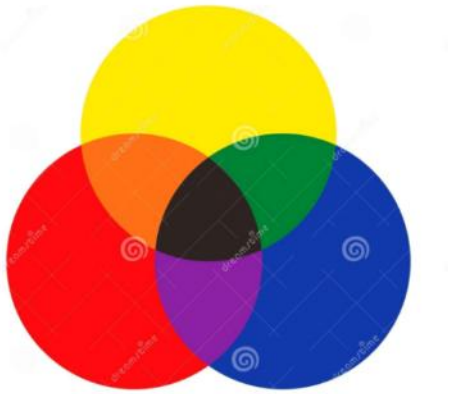
然而，从这些看似次要自己的角度来看，观点会完全不同。比如说，如果我们把特定范围内的各种感知模式，为了方便起见，贴上一个自己的标签，那么，此范围内的各种模式就会显得是构成整体的次要自

原文发布源头：xiyushe.org

己。

每个漂流海外甚至今后遨游星际的中华儿女，在自己生活的领域里因获得不一样的认知经验和理念，会生成看似不同甚至相互冲突的观点、认知；而这些片面的觉悟却相互形成呼应与对等补全，让华夏文明的传承可以与时俱进、承前启后，并无漏圆融。每一个个体自我都觉得自己是独特的，也确实每一个自我都是唯一的，而也就是一个个独特的自我在各个面向上合成了一体意识的方方面面。

然而，如果我们改变了我们任意断定的边界点，那么在任何一端的次要自己，现在似乎就是其他自己的一部分。为了实际的目的，可以说，自己是由感知模式的完形组成的，在其中保持着相当稳定的效率。这是我目前能给你的最好定义。



每一个颜色都自觉为独立的我，却不知自己是几种其它色彩的混合效果。每一种颜色看似都独立存在着，但如果我们改变不同颜色的界限，那么颜色的区域就会发生变革。这种变革让自以为独立的不同颜色明白：自己的完整性与自我状态、甚至感知模式的有效场域

不光取决于自身。

这有效的感知模式场域会改变，实际自己的表面边界也会改变。我们势必要摆脱自己是不可分割的、僵化的、有限实相的概念。事实上，我几乎犹豫着是否要继续说下去，因为我不想把你们弄糊涂了。

想要看破自己所在的伪装层，想要理解多重宇宙实相，想要认知到电子层或意识界，那你就必须要从现有的外在伪装感官累积的认知中脱离出来，去觉受更广袤的真实。只有当你感知到了超越伪装的其它实相，你才能真切地理解什么是伪装层的伪装。

事实是，任何一个给定的自己，正如我们所描述的自己，可能有不止一个自我，尽管这些自我不会觉察到彼此，即使它们同时运作。你有内在自我的信息。也有一个梦中的自我，因为在那个实相场域之内，有自己的一个指挥部分是与目的与意义的建构有关。

角色我并非一个，有梦世界里的我，有其它平行层中的我，有电子我，有意识我，有各种对等的我，还有我的意识在演绎的其它非我的我，和它们的各种平行或套叠的我们。这些所谓的我和这个我一起演绎着种种故事，每个我都觉得自己是独一且真实重要的。所有

原文发布源头：xiyushe.org

的我们有一个总指挥，那就是核心自我意识、本体。所有的我们同时为了一个目的而展开有意义的行动。

你们现在可以休息一下，如果你愿意的话，我再继续简单说一下。

（“好的。”10:25 休息。珍再次充分解离。关于内在自我、有自己-意识的自己（self-conscious self）背后的那自-觉的自己（self-conscious self)，见第 28 节。10:29 珍以同样的方式继续。)

这里你确实可以看到我在引导你的方向。

我用来比喻行动的那个至深且强大维度的球体，如果你还记得的话，可以比喻为行动的任何部分；你现在确实可以进一步想象，一个由这样的行动组成的存有，有着许多自我，像许多面孔一样向外看，向四面八方看，每个自我都感知到截然不同的实相场域；向内和向外看，向后和向前看，就像这样，穿越又超越。然而每一个行动或存有，都是另一个的一部分，既在其内又在其外。没有一个是无意义的，然而在基本的方式上，所有的一切都具有你赋予它的意义。

而你所赋予的意义，就存在那里，是它的一部分，因为投射这个意义的你，自身就是它的一部分。因此，内在自己，就是形成种种自我，以及各个自己的那行动的内在部分，通过我说过的困境。

一部分的自己知道，也知道它知道。一部分的自己知道，但不知道它知道。我所说的创造性困境是一切实相的基础，也是一切意义的核心。

内在自我意识，把自我意识的多重焦点，同时通过电子宇宙投射入不同的伪装实相层中，生成多个自我角色。每个自我角色独立运作，或形成彼此互动，但在互动中并不知道对面的另一个也是自己。通过这样的方式，本体内在自我意识可以展开多线程的同时性体验，甚至同时达成对等体验。一个施，另一个受，多重相互看似矛盾又彼此互补的经历构成的情绪与认知的两极，同时回馈给内在自我。

就好像自己的左手轮圆了抽右脸一个大嘴巴子，因为嘴巴说了它坏话。右手心疼地抚摸着赤红的右脸，与左脚商量着怎么报复左手激进的攻击性行为。眼睛此时流着眼泪，因为谁也没招惹的牙齿在刚才的打击中脱落了，现在一嘴是血。所有的信息都同时汇总到大脑里，包括左手被面颊震得隐隐发痛的感觉。

自我不断地分化，分化后的自我可以同时探索更多的意识面向，甚至可以自己和自己演对手戏。这都是好处。但也存在问题，那就是

原文发布源头：xiyushe.org

分化的过程中，自我意识在复刻时发生遗漏与扭曲，新生的自我有了独立的自我意识，并不能全然地与自我意识群体展开良性互动与相互配合，而且甚至可能形成内耗。这里就引发了两难：不发展就会因为匮乏行动力而凋零；发展就会因为队伍大了，人心不齐，滋生各种事端。

我现在要结束这超棒的一节课。

（“晚安，赛斯。”10:37 结束。珍解离如常。

她说在这一节最后，她从赛斯那里得到了一种强烈的情绪感受。它是针对我们的，大意是："通过行动，看我现在是如何成为了你们俩的一部分，你们担心本体身分是多么傻啊，因为所有的本体身分都是如此紧密地连结在一起。"

在课结束后，珍立即引述了这句话，我把它原原本本地收录在此。我的意思是，她没有时间有意识地修饰这个思想，没有时间在文学意义上重新构思，等等。)

Y3-6-142.1

第 142 节 存有的定义，自己，自我

现在的内容都非常复杂，甚至句句珠玑。我们会反复地展开详尽的解读，“酶”化大颗粒，帮助读者吸收其养分。这份谈行动以及本体和意识的资料，将会大大增进你们对梦、全我，以及实相其他面向的了解。

前情摘要：

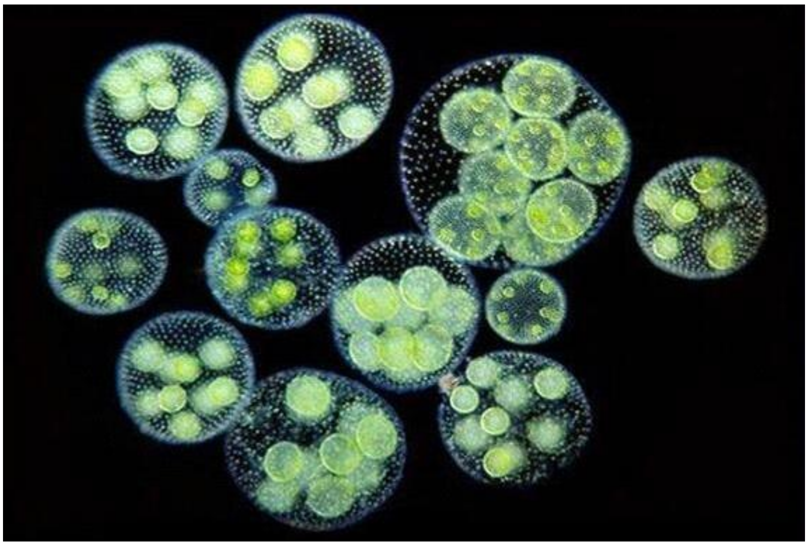
赛斯几次三番让珍不要随意引导自己进入异维度，但珍的好奇心让她充耳不闻，导致她呈现出心灵疲惫、被抽空了能量的木讷状态。

内在意识的本体是内在思想行动和外在物相行动不可分的一部分。本体企图形成对自己有意义的发展模式，这是它和行动间的关系。意识对它自己的行动是有所感知的，角色我却往往令具体的行动远离了初心的企图。

意识在物相中采取的行动可显现为某种“动作"，但这不是肢体“动作”，是在意识展开行动的界域之内设立一个小维度，以便展开属于自己角色的情景剧。

所有的意识类型，都是意识能量在它自己能量场域内的一个个不同意识感知焦点。意识在伪装层里展开的行动，不必须遵从故事线上所谓的过去与未来。意识的自我分身们同时呈现在历史剧的多个时间点上，展开自己的行动。当然也可多个自我相同或不同的角色我同时显化在同一个时代剧里，却彼此约定假装不认识，以便展开对手戏。

原文发布源头：xiyushe.org



有些本体和一些意识形式过度地沉浸于当前演绎的角色我，以至于感知、甚至认同有一个所谓的过去或现在的差异，但这只不过是这类本体和意识看待当前可得资料所用方法导致的结果。

一个意识体内存在着多重自我意识分身，每个都形成一个有自我特色的意识焦点，这就是人格。每个人格有着自己的特质，即专属意识频率和已有的自我意识觉悟，这源自传承的扭曲和过往的经验。依据不同的自我意识频率，不同人格各自有它比较可能感知的特定行动类型，这类行动内所表达与蕴含的能量频段是与人格当下意识频段相匹配的。人格自身当下感知外界的模式本身，就是它现有的自我特质。

行动和结果是不可分割的，因为意识体先找寻要体验的结果，再依据结果设立可当成这一结果的铺陈。就好像我要去巴黎，然后开始寻找飞机、火车或公交，再设立中转、休息与随行人员。结果先被设立后，才开始规划流程，而角色先经历流程再看见结果。这就是结构的创立者和角色我的差距，也因此有了对世界全然不同的认知。

一个意识特有的“可感知”模式类型，是基于其人格当前的意识程度而定的，即其本质意识频率所是、其智慧发展程度，和其成见的框定

的认知范围。这些决定了它可被显化的物质结构。

意识没有一个特定的模式用来感知它身为角色的行动自我。人类只是其所扮演角色的一类。人类有自己比较熟悉的某些感官模式，而对其它模式相对陌生。任何行动都会改变现有当下自己所是的状态，或正面或负面的。当然这种二元的分别在宏观一体的视角上看只是波澜的起伏，一时的高低对总体来说没有任何的意义。宏观趋势的走向为自我代言。要知道在能量的怒海波涛中没有任何东西是固定不变与一成不变的。这并不是外力特意强加在谁某一行动上的磨砺，而纯粹是宏观自身本质特性的一部分。

可被展开的实相之可能性是无止境的。当下人类熟悉的实相只是其非常小的一部分，现阶段人类的感知特质是被后台系统指定并限制了的，其可感知的行动面向是有限的。不过，角色可以通过自身的努力打破次元壁垒，翻墙访问其它的意识面向，并非常清楚地聚焦在其它面向上。当然首先你要知道有这种可能性，并知道有其它实相的存在，并且通过自己不懈的内在努力，开启自己的内在感官。

当下角色我正使用的特定的意识类型是自我意识本体为“本次行动”形成的感知模式。通过这特定模式，内在意识得以聚焦在某特定的伪装层中展开自己的角色。这类角色我的感知模式确实受到了限制，因为没有这限制，实相部分的持续聚焦将相当地困难。

自我意识当下所在的维度不是任意决定的随机事件，虽然频段并非泾渭分明。它们是开放的，行动就在其间发生，也构成了意识频段的本体。就好像是乐器演奏出了音调，而音调确实有音阶，但在不同频段

原文发布源头：xiyushe.org

间并非是泾渭分明没有过渡的。演奏是按照乐谱展开的，什么样的乐器有着什么样的音域，适合什么样的乐章是有所偏重的。

意识不是一件有形的东西，它们构成一个独立的维度，意识维度。因此，意识本身是不受限制的。就单一“独立”的某一个意识体自我而言，它的感知界限可被更高的自我意识设立。角色配备有它自己行动所需的感知模式“完形”，这是通过吸引力而聚焦成的“完形”。比如一个结巴或聋子，它就是其角色的完形，虽然真的并不完美也不完整，但它就是这个角色被设定好的完形，其表达与感知能力有什么没什么都是在出生前设定好的。有些感官的剥夺是发生在生命的过程中，这涉及到一种灵魂蓝图内在的规划与选择。

这种特定成形的完形，可能会，也可能不会在角色我载具上发生。但是当它发生时，它是我们之前提过的第二个两难困境造成的结果。你知道的这个自己，其实是一个内在自我意识加上一个外在角色我的合集。如果把内在人生行动规划看成或感知为一个既定的企图，那外在角色我想要与人生蓝图规划的行动分开的自我企图，导致它争夺主导

权，架空内在意识，破坏稳定发展的局面。

角色我讨厌改变，因为它不认为内在自我主导角色去经历风雨带来的长期成长对自己有何收益。角色我会设法限制某些感知的展开，阻挡很多内在的冲动和灵感的迸发，对直觉嗤之以鼻，对心灵的需求冷言恶语。角色我喜欢逻辑、拥抱理性，因为这都是脑内“可控”的、可被"理解“的、自己知晓的东西，这带来角色在把控一切的安全感。这样一来，限制变得相当僵化，成见限制了角色可达成的自我成长范围。

角色我犹如内在意识与外在自我间的一座小水坝，拦阻着内外知见的沟通。不过，内在意识不断形成可以内观反照到自己的外在感知模式，让角色隐约间可以朦胧地感受到自己还有其它的感知模式可以利用。这些模式相互套叠，形成可以被想象为“第五”维度的结构。意识的第五维度，即意识本体的多重外在视角与其展开的行动。

一个角色的特定意识模式，是自我观念的一种完形。这完形不是完成，而是完整的意思。当然完整有大有小，一个宇宙是独立的完形，一枚灰尘也是独立的完形。

意识通过经验多重、多种、多样、多面、多元、多维的“观念模式”或“感知模式”来提升它自己。“观念模式”涉及到不同面向上的理念认知，比如科学家与神学家和灵学家是三个形而上的领域，这都是个人观念；而不同的“感知模式”包括天生的聋哑、一般人、天生或后天的超感知者、其它物种的角色载具等。感知模式不同，对这个世界的理解认知全然不同。

原文发布源头：xiyushe.org

经历多重与多种类型的体验会吸收更多的全面认知，增强自身的意识与智慧。语言和文字的使用只不过是为了方便而已，但并非是最好的知见传递方式。

一个意识借助行动来认知自己，而行动凭借其特定的感知模式来达成。每一种感知模式都是一个独特的完形。感知的模式会成长，变得更复杂更多元，意识会往外伸展开拓可意识到的疆域。意识经行动而改变，改变后的意识不再是相同的意识，因为它已经扩展了自己的所是。可另一方面，它还是那个相同的意识，因为已经扩展的这个意识还是原本的那个意识。就好像今天的你比昨天更成熟了，已经不是昨天的你了，但你确实还是昨天的那个你。

任何意识形态都只是变化中的一瞬，当你留意它并说它就是这个时，它已经变得面目全非了。行动与变化时刻都在发生，没有一个确定的唯一的持久的模式可以来形容意识当下的所是与状态。

角色我通过它自己的本质和特性企图限制内在的改变，但它只能限制自身感知到自己内在的变化。但改变还是沿着某些路线在持续地发生，在它特有的感知模式之内行动与移动着。内在无法维持固化的“稳定”，

僵化会让意识枯萎凋零。不管角色我怎么努力，在任何一方面它其实都无法限制内在自我的成长。角色我只不过拒绝感知那些变化而已，角色我无法感知其它层面的那些感知模式，更别说了解全我的视角，自然无法理解与涉入更大范围的协同。

就好像不愿面对和承认衰老的女人，把家里所有反光的东西都砸了，可是走在街头无意间还是会瞥见自己的状态。

绝对没有静止的内在“自己”。角色我对“自己”的理解和全我不同，角色我把载具当成它自己。但其实“自己”是借行动来感知和认识它自己的，这个自己是持续不断地在改变的。在角色有效的感知范围内，任何时刻显化模式之内都有隐性模式。角色我把自己当做是在一个特定“感知模式”范围之内，或由“特定感知”模式组成的一个“特定”完形。但实际这个所谓的特定范围在任何既定的时间内，可能囊括更小或更大的自我领域。

好比一个人，通过自己的五感感觉自己是一个人，并认定自己是一个真实存在着的人。但实际上因为他的感官并未全部开启，他不能看到其它平行层与梦世界或电子层中的其它自己，更感知不到自己只不过是电子投射出来的意识焦点，电子、粒子的凝聚显像物化结果。

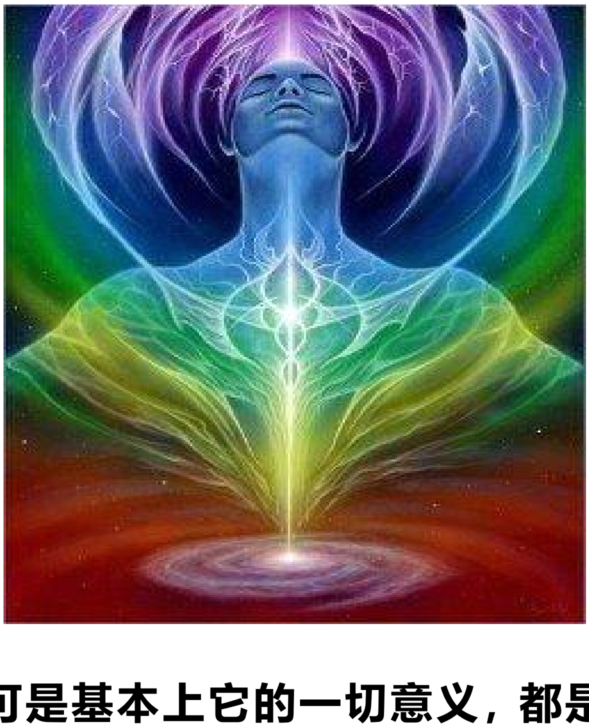
角色我不认识内在的这个自己，更无法在变化无穷的事实实相之中感知与经验无数个它“自己”。这些所谓的实相每一个都是由“刚好”位于它之内的具有特定感知模式的较小的“自己”组成。这些实相每一个都可以被称作或看作是一个分开的平行场域，但一个又融入另一个之中，没有独立封闭的场域存在。所以从“内在自己”所站的角度

原文发布源头：xiyushe.org

上看出去，那些“较小”场域内的“其它”自己，也就成为了较小的自己。

从这些看似较小的自己所站的角度看出去，其经验到的观点与“内在自己”是完全不同的。较小的自己把自己归属给哪一个意识领域，就会形成与展开相对应的感知模式。内在自己确实是本自具足的，但较小的自己通过成见规范了哪些是自己可以感知的，哪些则不能。

自己的感知模式与其能有效运作的场域是会改变的，表面的界限也会改变。被系统蒙蔽的人把自己视为一个不可分割的“实相”，但慢慢地会知道这并非实情。事实是，任何既定的角色我与这个角色我认定的自己，不只有一个，但是这些自我们彼此不会觉察到对方的存在，即使是同时运作。每一个存有或行动，都是另一个中的一部分，两者既在另一个之内，也在其之外，就像是两块混合在一起的橡皮泥。



这一切都有意义，可是基本上它的一切意义，都是你给它的意义。因为你只能理解你已经理解了的意义。你给了它意义，也就成为了它的一部分，因为投射这个意义的你本身就是它的一部分。内我就是意识

行动的内在组成部分，它通过两难的困境形成了自我以及各个“自己”。

“自己”的意识里有个部分知道：它是知道它知道真相的。

“自己”的意识里同时还有个部分知道：它不知道它知道。

"自己”既知道又不知道：所有的意义、所有的困难都是“自己”创造出来的。

“天下本无事，庸人忧之为烦耳。”

——《新唐书·陆象先传》

原文发布源头：xiyushe.org

第 142 节 存有的定义，自己，自我

Y3-6-142.2

1965 年 3 月 22 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（我和珍都觉得不舒服，但我们也不想放弃这节课，除非不得已，或者赛斯决定不上课。

珍于 9:02 分开始，她像往常一样，坐下来闭上眼睛，轻声说话。她的传述也像往常一样，被许多停顿打断。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

请恕我直言，你们今晚好像没心情有太多的行动。

我在上一节课所提过的，关于自己，或任何一个自己的定义，有一些要点需要提到。

伪装层中的外在角色我认为这个皮囊是自己,内在自我认知到所有平行层甚至梦中的我都是自己，五维以上的意识我认知到，弘一意识本体完形下的一切化生都是自己。

这个定义当然成立。我只是想确定，对定义给出了正确的解释。正如我告诉你的那样，自己或任何一个自己，不是任何特定的东西。事实是，没有任何界限把它围在安全的范围内，在那里可以声称："这就是自己"。

然而，这也是事实，这种缺乏边界的情况，允许发展和扩展的可能性，这在有限的自己中是不可能的。自己不是模糊不清的。正如我们所描述的那样，行动改变它自己。因此，任何自己，从来不是同一个自己，但行动在其自身内包含着自己的理解。

因为没有时间，没有你们所认为的时间，所以我们不会说，行动保留着它之前所有行动或自己的记忆，因为这会是误导。行动在其所有自发和同时的运作中都能觉察自己。从基本意义上来说，你所是的自己，是你过去存在的实例中的自己，是现在，在这个存在中的自己，是以前，在物质场域中存在的自己，或一系列的自己，也是你现在，在自我所未知的各种感知经验中的无数的自己。

你的自己就是这一切，还有你称之为未来自己的那些自己。我想说清楚的是，在任何时刻，自己并不是一样东西，可以说，确实是一系列同时发生的事件，但它远非毫无意义，在自己之内，包含着对其各个部分的完整的内在理解。

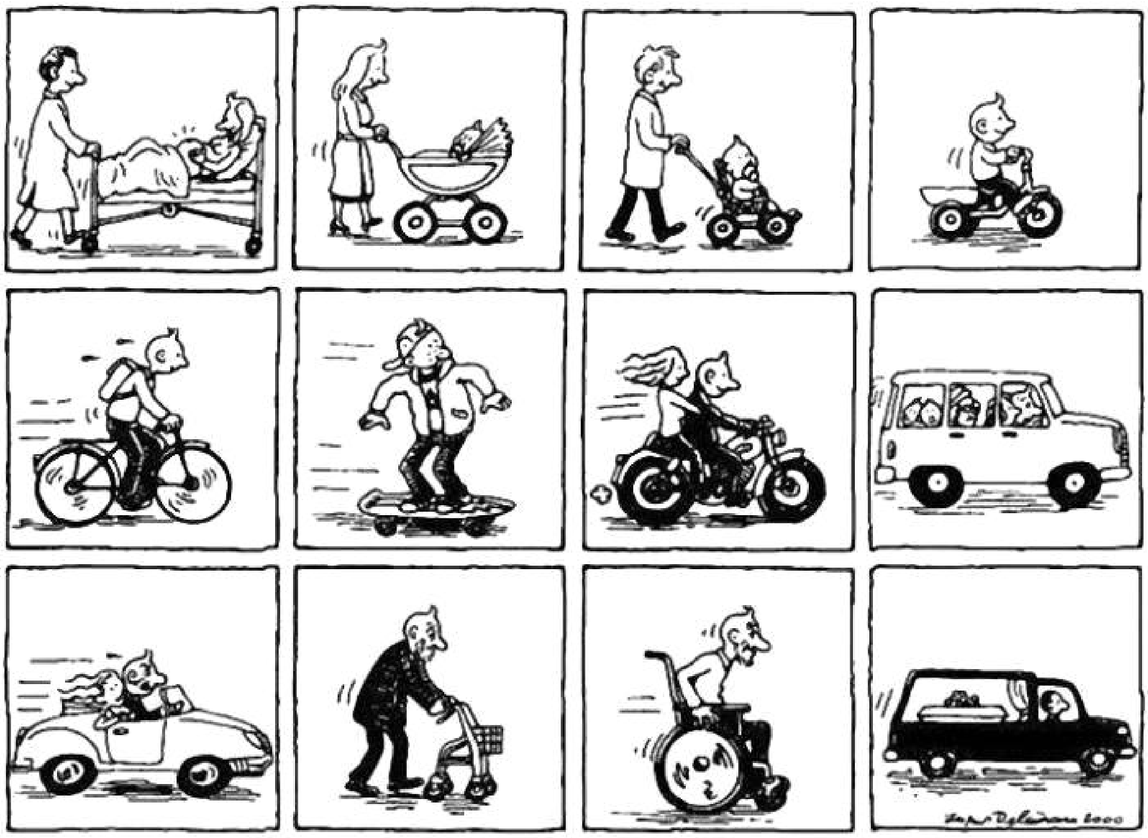
所谓的这个自己是没有一个特定指向的，因为自身的变化持续并无尽地发生着，每一刻的自己都与你所指认的那个自己有所不同。就像快速翻滚着的老虎机，你刚看清窗口上的所是，想要指证表达时，它已经变得面目全非了。

我们认知自身的方式是依靠对过往自我所是过的痕迹进行一个串联，记忆构成了我之为我，但这样的自我认知其实是很狭义的，因为一旦你真切地接触了二维平行意识面后，所有平行的这个我、每一个不同的人生记忆都同时存在，都同样真实，那这些错综复杂甚

原文发布源头：xiyushe.org

至相互矛盾的自我记忆，哪个才是我呢？都是，从高位看都是；都不是，从单体看都不是。

我再次提出这个重点，一个看似悖论的观点：自己不断地变化。任何特定时刻的自己都不是它原来的自己，但它也是原来的自己，因为它是由原来的自己改变后的自己。

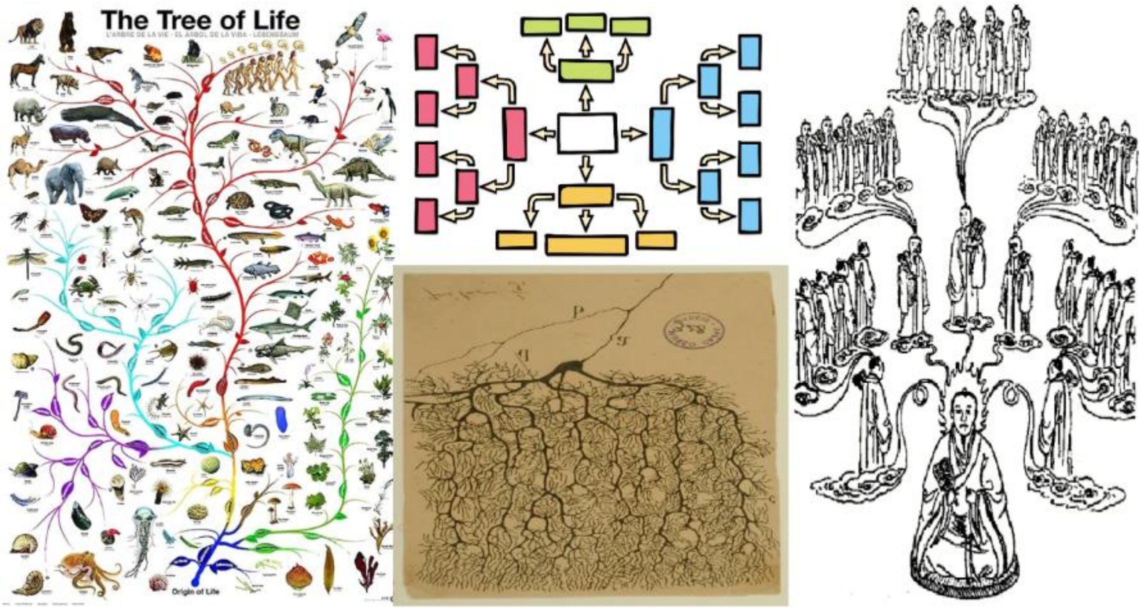


承载这个我的载具，在不断更换着，而我还是那个我，而我已经不在是那个我了。

作为行动，它作用于自身。内在的自己也在改变，但改变自己的也是内在自己。我们现在终于接近于对存有的定义了，存有不能真正地被定义，因为在你们的术语中，定义无法真正界定它。

然而，存有可以被部分地定义为，在特定的行动范围内的所有自己的总和，这个同时存在的总体，在一方面还不能存在，因为行动永远不能完成自己，但却代表着行动方面要实现完全具体化，却永远受挫的那股动力。

蓝图是行动的意图。自己就是朝着这个蓝图进行的行动。



在宏大一体意识的本体上,衍生出负责对各个可能意识面向展开究竟探索的意识触须,每一个负责某一指定意识面向上的意识形成相对独立的意识体,利用自身的精神围场特定化自己的内在意识频率,并保守这一意识频率不被其它意识频率搅扰冲散,同时也不会因自身的意识频率惑乱局部或整体的和谐。

一个“存有”犹如一个生物的“目”,具体划分是:域(Domain)、界(Kingdom)、门(Phylum)、纲(Class)、目(Order)、科(Family)、属(Genus)、种(Species)。

逆向上推,角色我是人格片段(种),电子层内在角色我是人格(属),在第五维里有主人格(科),在第六维里是存有(目),之上是万有、万存、狭义完形本源、广义完形本源。广义完形本源包括虚空与狭义本源和广义本源。这构成一域。域下含有意识界(纯能量的)、电子界(半能量半物相的)、伪装实相界(纯物相的)。伪装实相界下有梦世界和多重平行伪装实相空间,我们就隶属于多重平行中的

原文发布源头:xiyushe.org

某一分支。与我们平行的还有我们所谓的天堂或地狱、神仙洞府、福地等亚空间体系。所有这些舞台与角色，包括我们所谓的外星人、未来人、地底人、异维度人，都是这舞台剧的各种角色，与各种提供不同体验的平行舞台。

某一领域内的所有可能性，都会形成存有渴望探究的课题，并确实地展开具体深入极致的“亲身”经历。为了达成这一意愿，存有化身万千，同时进入所有的可能性中，并又因此触发出更广泛的可能性。如此逐层深入，相互对比，彼此印证。

因整个体系的庞杂，我们可以接触到的、来自异维度的信息大体可划分为五大类：

1、来自新近亡灵或滞留灵的信息，包含濒死体验者的信息和催眠回忆起来的信息。这类信息的特点是：包含大量的本伪装层特有的价值与信仰扭曲，具有强烈的是非观念和地域性时代人文理念。这类信息一般最好印证，也看似最可信，但也是含金量最低的。因为信息中可供我们吸取与借鉴的知识点极少，而扭曲极大。

2、来自宗教门派、仙家、得道修行者的信息。这类信息相对认知要高上一个阶梯，意识层次也有明显的提升，更贴近意识的二维实相。但因宗教气息浓郁、宗教派系认知局限性明显，所以普遍水平堪忧，极易误导认知的中正性。其境界与所在亚空间舞台的幻象极具诱惑性，满足了很多偏离人生蓝图、内心渴望逃学、期许逃避自己的课业担当的角色，于是这一类的“鸡汤”相当有市场。

3、外星人、基督、菩萨、异维度信息。它们都来自本伪装层的其它位面，其认知水平为宇宙级的，但还受限于自身所是的角色，所以给出的知见为本舞台剧中更广泛领域的信息。信息是真实不虚的，

原文发布源头：xiyushe.org

但无可避免地含有其角色所是的局限性。其讲述的时间线与内容有些与我们的可以呼应，有些则存在明显且巨大的差异，因为两个实相系统本身就存在差异，两个都是真实，但真相远不止一个。

4、中阴信息。这类信息的来源更广泛，一切从各个平行面退回休整的角色都在中间层里。这些灵体都有可能与我们形成意识关联并发表自己的观点。并不存在语言上的问题，但没有使用过我们语言体系的灵体，语法上没有概念，选用词汇表达上也不准确，表达过程中在时间感上充满“蒙太奇”的感觉。

与中阴层意识体互动，有可能遭遇很有才的大神，但几率与在菜市场里遇到“院士”、并且人家愿意无偿辅导你的概率相当，更多的机会是遭遇到市场里闲逛的小市民们。所以，这些灵体给出的建议、讲述的知见水平参差不齐，极少能碰到一个很通透的、能把人话说利落的。值得注意的是，越是大咖越低调，甚至冷漠；越什么都不是的越喜欢用大名头唬人，说自己是某名人或某尊号的大弟子什么的。

引例：

话说唐僧一念虔诚，脱出荆棘针刺，四众西进，忽见一座高山，远望着与天相接。世间哪来“接着青天，透冲碧汉”的高山呢？高山是什么来历？师徒四人上了那山，行过岭头，忽见祥光蔼蔼，彩雾纷纷，却是一所钟磬悠扬的楼台殿阁。

原是“小雷音寺”，唐僧师徒看见的这座寺院，有雷音之景，亦有雷音寺之名，只是前面多了个“小”字。悟空三番五次阻拦唐僧进去，极力说此地“有凶气”，又明确告诉唐僧：“灵山之路我也走过几遍，没有这路途的！”

三藏道：“就是小雷音寺，必定也有个佛祖在内。经上言三千诸佛，想是不在一方：似观音在南海，普贤在峨眉，文殊在五台。这不知……”唐僧终究是进去了，又听见山门里有人对他说话，即便跪倒、下拜、磕头，直把对方当作西天如来佛祖了。就此又多一难。

5、高维信息。从第五到第九维的纯意识能量存有，意识维度越高越冷漠，对我们这些“地方台”的好奇宝宝其实不太感兴趣。因为知见差距太大时，我们的问题和请求显得幼稚可笑，想解释清楚任

原文发布源头：xiyushe.org

何一个浅显的小问题，所涉及到的各种知识面都能堆满一间屋子。

“请先生教我如何能成一代明君、无憾此生、知行合一、致良知呢？”

“孩子，你可知何为‘善’、‘爱’、‘德’、‘止’、‘中’？”

……

“好吧，那‘道’、‘理’、‘仁’、‘义’呢？”

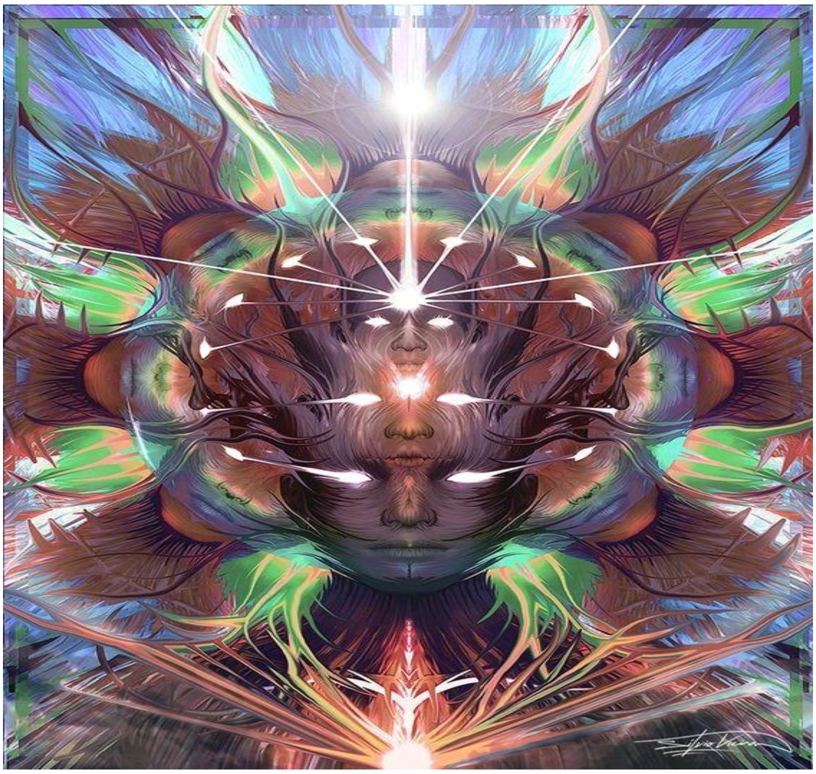
……

“好吧。日后有缘再见，你先回去吧。”

我建议你们休息一下。

Y3-6-142.3

（9:27 分。珍解离如常。她说，在接近尾声，赛斯开始谈到存有时，她开始“感觉到东西”。那是关于作为存有是什么样子，但很模糊，无法用语言表达，真的。



（9:35 珍继续，声音稍大，语速较快。

在自己之内还有自己。每一个自己都与其他所有的自己交织在一起，然而，每一个自己，都是由行动组成的，在它之内有行动的力量，向着改变、发展、扩展和走向实现的动力。

每一个自己的自由也在于此：不被限制。我们过去曾讲过囊理解力。它确实是行动的一个特征，与行动不可分割，同样交织在行动之内。

因此，行动的每一部分都觉察到它在所有层次中的同时经验。同样，行动带着自己走。因此每一个自己都觉察到它先前的完形关联。现在。本体身分可能有自我，也可能没有自我。原子是一个本体——

（珍传述上面段落时停顿很多次，我毫无征兆地开始打起喷嚏。珍静静地坐着，等我停下来。她仍然闭着眼睛，轻轻地前后摇晃着。我的喷嚏当然构成了某种干扰，然而珍对此的反应却很平静，她的出神状态没有被打断。如果有人突然敲门，中断了珍的状态，那她会痛苦地

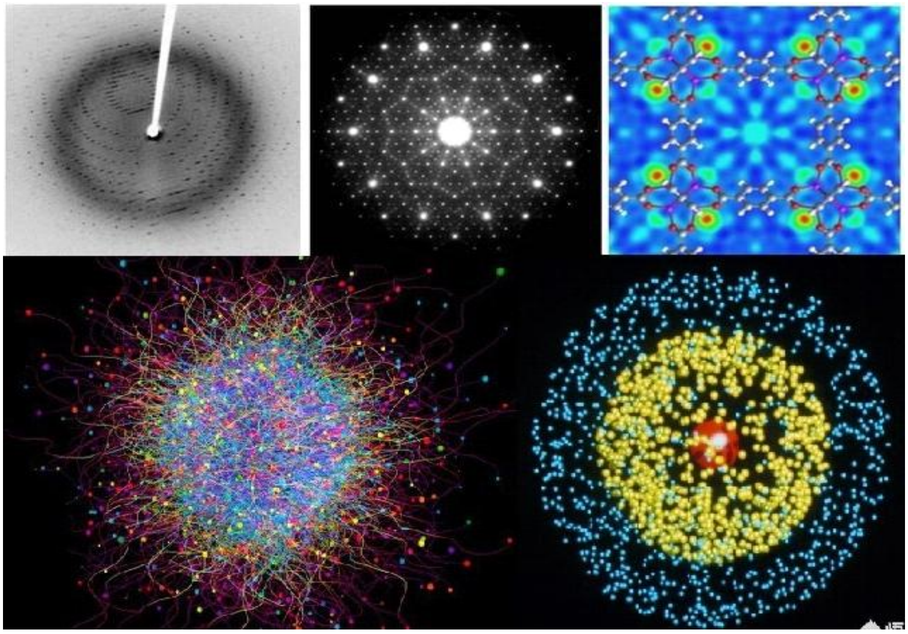
原文发布源头：xiyushe.org

觉察到它。

有很多节课都涉及到囊理解，其中有第 24、27、29、62 到 64 节；尤其是第 87 节和第 131 节，以及后来的几节。)

你需要休息一下吗？

（“不用，我没事了。”)



意识“蜂巢”中的智慧犹如蜂蜜，是所有自我共同采集酿造的结果。每一只由母后衍生出的“工蜂”，确实都经历了个体的实相与自我群体的实相。在整体蓝图中，每一只工蜂都有自己的独立意识，但又都服务于整体发展的蓝图。我们知道一个内在角色我不过是一枚电子，而相对于内在角色我的合集就是我们所说的原子了，当然这原子并非我们伪装层中的所谓原子。

它是一个以物质形态具体化的自己。它对于它自己属于行动是有意识的。它可能是一个更大完形自己的一部分，这个事实，绝不会贬低它自己的本体身分。它对自己是其一部分的完形是有意识的。

它是具体化的行动，一个自己，是其他自己的一部分，正如你是其他自己的一部分。这里的强度是不同的。你，任何一个人，都代表着一种能力，一种吸引力，一种强度很大的电性场域，能够在物质场域中有效地作为一个单元。

存有作为自我意识群体们的集合，在某种程度上是不介入伪装层具体行动的；但它又确实被显化为物质形式而存在于电子层中，构成自我群体的合集。存有并非是意识的最高形态，它其上还有万存与万有等一系列更高意识维度中的根茎。

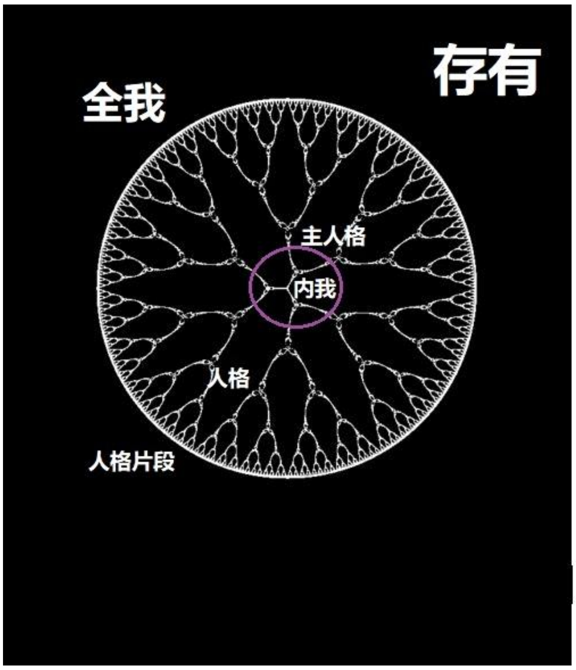
就好像我们感觉自己只是宇宙间的一枚微粒一样，存有在宏大无垠的电子界也不过是一枚微粒。但也就是这样一枚枚的微粒，犹如你我一般构成了世界，引动着对核心意识无比重要的具体行动。

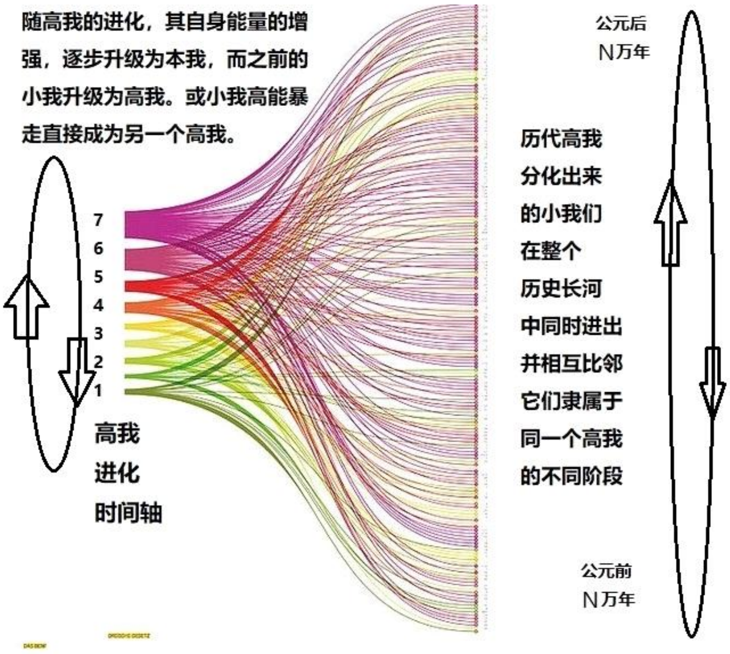
你也可能是在其他场域内运作的自己之一部分，也在另一个单元系统内运作。内在自己，如同一个中继站，作为各种看似互不相干的自己的参照点来运作。只有通过与内在自己的接触，才能发现整体自己的知识。

那么，内在的自己可以被称为核心，是行动的原点，所有其他构成整体自己的散发都是从这里开始的。在这里，你可以看到，对行动可能移动的方向没有任何限制，对行动可能创造的维度也没有任何限制。

那么，内在的自己将是任何给定的最初行动向外的外推力，如之前解释的那样。这个外推力会因为它的本质，立即为它向尽可能多的方向发出进一步的外推力。

原文发布源头：xiyushe.org





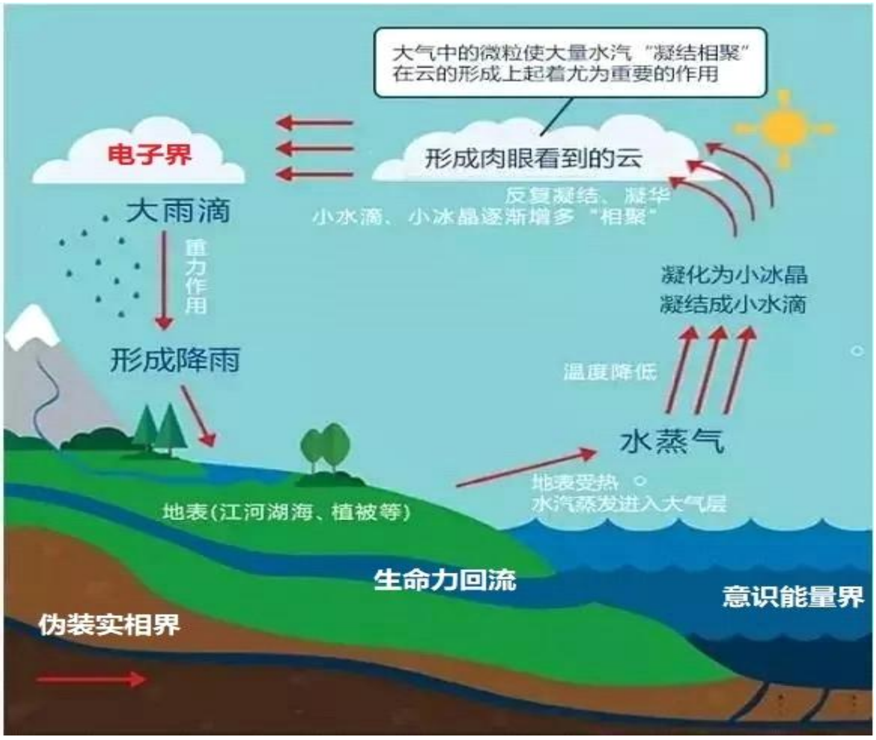
随着学习的深入，自我对自己的定义从单一伪装层中的载具我，逐步提升到全我层面。在全我中，首先发起意识的那一点就是内在意识我，简称“内我”。它在意识第五维那里，从更高一体性中被分化了出来，负责探究当下所在的意识面向，承担了某一意识领域的拓展精进工作。由此在与这一意识领域相关的所有可能性中，展开了自己的意识触须，同时涉入到每一个可被自己感知到的可能性中，并展开终极的探究。

由此，自我中的这个自己，不再是某一个体对自身的专属认知，而是在更宏观的维度中立体综合地全面认知多重自我。

在这个基础上，再进一步就是无我认知了。所谓无我不是真的没有一个所谓的“我”成为自我意识的锚定点，不然谁在这里思考这个问题呢？无我的本质是不执于某一个专属特定的我为我。无我的好处在于失去焦点后，得失心就消融了，少了许多的计较，多了更大的包容与弹性。

而且因为它是行动，因为没有行动可以完成自己，也没有行动可以完全具体化，那么每一个外推力或具体化都会导致一个内推力；不是进入它所来自的最初行动，而是进入它自己。

这就给我们创造了新的内在自己，而这一切都由电性构成，你们应该记得，给过你们的关于电性场域形成方式的讯息。



意识界的能量不断地投入到电子界里，而借由电子界形成多重平行实相。在多重平行实相中，生命力的能量由行动的激荡被放大、增值、增压到一定程度后，能量重新充盈回意识界，再由意识界追加投入到电子界。如此三界形成滚雪球般永不止歇的内循环。

犹如云化作雪花，飘落堆砌成大雪山，雪融化成溪水奔腾入海，海蒸腾成云雾奔向雪山之巅。

（见第 122 至 127 节。）

原文发布源头：xiyushe.org

同样，我们没有理由认为个体是微不足道，只因为他是众多个体中的一员。行动根据值的充盈而发展，而值的充盈与大小和数量关系不大，行动会转为意识。行动作用于自身就变成了意识，在谈到意识时，我说的意识不一定是你说的那个词的意思。

你们对意识的概念是恐惧和限制性的，它的存在依赖于无知和障碍，这些障碍将部分的自己与其他的、自己的其他部分，其他自己，以及其他自己的经验划分开来。

值的充盈打开了自己的许多眼睛，看到了自己的不同部分。它使自己能够扩展，和其他的自己加入到一个完形中。只是你的自我让你相信，这种扩展，一方面会导致意识的减弱，另一方面会导致其他自己的入侵。

我亲爱的朋友们，这里有太多要说的。有些自由是人类从未使用或很少使用的。

我们都知道，在对无限可能性的探索中，达成这一任务的可能性是不存在的。因此，自我发展也就没有一个可以标定为终结的确切目的地。

自我意识的发展是可以确定的，自我也在不断地进行着行动，但它永远距最终达成有一个无法确定的、尚未完成的距离。

自我意识的复杂度在不断提升，自我能量的当量在不断强化，自我价值的水准在不断抬升，但什么时候才能说自己达成了自我价值的完成呢？

自我始终依据内在最核心的意识驱动不断地在推进自身的价值完成，这一核心意识是从弘一本源意识的意识完形那里继承来的，是内在自我的核心驱动力之一。所有的行动与行动规划都依据这个初心展开。

自我价值完成没有一个尺寸或数量可来量化它的进展，因此也就没有什么绩效一说。但它确实有一个量化的朝向。你可以发展得很慢，但原地踏步、始终转磨，甚至因外在角色我的观念是充满恐惧和限制性就开倒车，那就说不过去了。

无知和界限感让角色我在成见中与其它存在有了界限，使自己的一部分因此仿佛有别于自己的其它部分，甚至有别于其它的自己，因此隔膜了自己与万有间的距离，无法吸收自己们的广泛多元经验。

角色我引导自己去相信扩展会导致自我意识的减弱，会侵入其它的自己。宗教与当代科学把二元论从理性与感性两个方面渗透到角色意识的每一个面向，全面地石化了自我飞升的内心通道。借此有了上帝与子民、权贵与贱种、专家与百姓的种种对立；把人与自然也对立了起来——与天斗、与地斗、与人斗，实在没的斗了就与昨天的自己斗。

那什么才是自我价值完成呢？如果这是一个没有终点的跑道，是否价值完成只是一个空洞的口号呢？

“价值完成”是打开了自己多维多元的很多只眼睛，容许自己并知道自己可以有能力有权力展开交叉的视角，进而扩大自己的可见视野，看见各个不同的实相部分。这让它自己能够扩展和其它自己的

原文发布源头：xiyushe.org

意识交流，把意识、知见、智慧、视野、觉悟相互融合，所有分裂出来的“自我们”一起融合、加入、回归到一个意识完形中。

心与心再无间隙隔膜，这种无界限不设限的开放带来融通的心流，进而达成通透的意识、无漏的认知、丰盈饱满的智慧，使自己的一些部分不再有别于自己的其它部分，让其它的自己携带着我们的经验合为一体。这一刻，自我意识就完成了“价值完成”。

人人为我，我为人人，万众是我，我是一切。这就是无我的至高境界，也是意识在现阶段可以达成的最高境界：合一意识，无漏智慧，通透认知，不二理念。

我建议你们休息一下。

（10:09 休息。珍解离如常。她不记得资料的内容，传述时停顿了很多次，有的停顿时间相当长。我们俩都感觉比课开始时要好很多。

我这里可以补充一下，我断定珍那边停顿的平均时间可能是十秒。因此，一个长时间或非常长时间的停顿会达到二三十秒。这情况并不少

见。如前所述，当处于出神状态时，珍并没有察觉这些停顿；对她来说，这些停顿可能并不存在；或者反过来说，这些停顿可能长达一个小时。

珍在 10:22 分继续，速度比较快，也更大声。)

然而在另一种意义上，所有的自己都是一个自己，因为所有的自己都是行动。

但是，行动必须试图把自己具体化，完全实现自己。它无法这样做，其结果是形成许多自己，这些自己是行动的一部分，由行动形成；因此，每个自己必须继续创造其他自己。

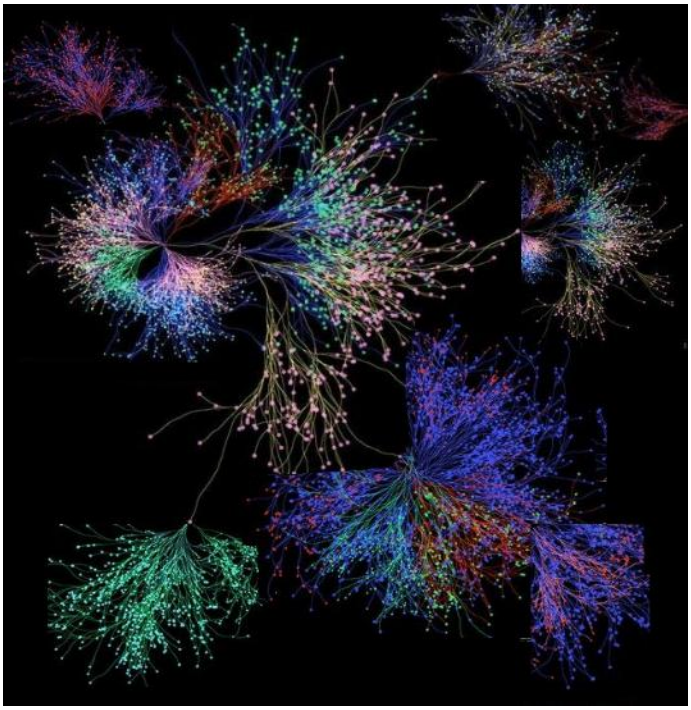
自己没有被摧毁。它们变成其他的自己，但仍然是它们自己，因为每一个新的自己也是先前的自己，它通过对自身的作用而改变。在这些方面，不会有巨大的收缩行动回到它自身。每一个自己很可能会有意识地了悟到，它是最初行动的自己的一部分。

全我、存有，不管你怎么叫它，它是自我意识们的合集。存有“内我”的自我意识不断细分，分化出的子子孙孙进驻到万千平行可能性中，展开各个面向上的细化研究。这些犹如触须般的自我意识分身，每一个都可独立运作，犹如章鱼的触手，并且具备无穷再分化的能力，核心与所有触手和触须构成了一个行动的整体，有一个既定的大方向和笼统的行动蓝图。

在行动中触须有可能会受伤，会感到虚弱而退缩回本体，也有可能依据不同的需要进行必要的变形，成为面目全非的所是。自我意识是不会被毁掉的，因为整个全我一体都是自我意识，单一触须如果

原文发布源头：xiyushe.org

与全我离心离德、意见相左，可以选择脱离自我意识群体，自立账号，生灭随缘。个体的生灭对存有全我来说微不足道，就好像章鱼自断腕足好从困境逃生一般，还会再生出来的。而脱落下来的腕足犹如变形虫一样，也可以自己长出个脑袋来。



在脑袋和腕足之间，存有是没有一个绝对的分工的。谁的成熟度高，意识能量庞大，谁就是群体的老大与领队。所有腕足或触须在脱离出自己的角色后，都会意识到自己归属于哪个意识团队，在中间层里尝试回归本队。中间层犹如长途车中转站，要去外出打工的和满载而归的都在这里相遇、互动。

我们别忘了，行动是内在生命力的另一个词。自己也是有效的理解范围形成的，这些理解范围可以扩展。它们不能被收缩，因为行动不能抹去对自身的理解。我们所说的电性编码资料不能被删除，因为一个行动不能撤回先前的行动。

很多人渴望将功补过，或在临死前计算着自己一生的功过是否平衡。说实在的，在后台系统里，功过是不能对冲抵消的，但偏激的认知可以通过对等体验取得平衡。当然在电子系统里，也没有我们价值体系里的所谓功过，只有哪些领域你还应付不来、哪些已经可以驾轻就熟了。在生成下一次体验时，系统会着重针对你尚未掌握的认知领域，加大课业力度，重点重复那些你抵触与畏惧面对的困惑。说白了就是怕什么来什么。

很多人总是习惯地默念："不要啊！不要这样，不要那个！"结果这些就形成了订单，排序入有待加深体验的列表中。在电子编码里，你无法通过忏悔而抹除自己行过的亏心事，只有得到受害者或自己良知的宽恕，才能从中解脱。

自己有一个可以感知与理解的范围，这个范围依据自身现有的知见范围。许多隐藏的属性和能力你确实天生具备，但你不知道就等于没有。好比非洲土著家里出生的钢琴天才，一辈子没有见过钢琴长啥样子，更别说唤醒自己的钢琴天赋了。

你明白，我在说的时候，我并不是在说过去和现在的连续性存在。我用这些术语只是为了方便你们。一个行动永远不能否定自己。可能会有反作用，但任何行动都不可能被抹灭。

在人类发展的这个点上，自我确实是物质场域内的一个必要条件。然而，自我正处于流变的状态。自我已经不是几个世纪前的自我，今后的几个世纪也不会是同样的自我。它，自我，不会承认改变，但它的拒绝承认改变并不能阻止改变。

原文发布源头：xiyushe.org

在物质场域内的有效操纵,将很快就会需要利用和认识自己的其他部分。从某种程度上来说，自我可以被比作国家的民族主义状态，它确实是人类发展所必需的，但已经越来越过时了，甚至可能会对物种的存活产生不利影响，而它曾经帮助过人类的存活。

人类同为一个物种的世界观，世界性的兄弟情谊，决不会妨碍或危及人的个体，也决不会危及国家，而是会代表人类的主要希望之一，没有这个世界观，任何国家都不会长久。

同样，当自我概念作为一种概念被抛弃时，如同民族主义的概念会被抛弃一样，个体的自己并不会失去，而是增益。当民族主义的旧观念最终被推翻时，个体的自己将得到扩展，他可以透过了解其他人类也是你们星球上的手足，并与之合作而受益。

国家主义（Statism）是近代兴起的关于国家主权、国家利益与国家安全和国民的利益问题的一种政治学说。在本质上，国家主义和国民权利是不可分割的，国家是由国土、人民（民族）、文化和政府四个要素组成的。国民通过契约法律授权政府管理国家事务，法律是国民和政府之间的契约。国家主义的核心就是倡导国民通过契约法律为本位，引导国民维护国家利益、国家维护国民利益，共同约束。国家主义以本国利益至上，是扩大化后的利己主义。它的反义词是：共赢共建共存的全球主义。

在本伪装层中的这个地球文明，会遭遇两种可能性的全球政治体系抉择，即全球化与去全球化——在融合中成为地球村，还是在格局中进入自我毁灭的战争。如果人类因恐惧、猜疑、利己的意图，

以这样的意识认知作为主频率，就会选择后者，进而放弃四海之内皆兄弟的情谊，那么任何国家都无法存续，我们这一版的人类文明也会被历史淘汰出局。

不过这一版人类的集体命运与群体实相，和个人的自我命运和个体实相不必须是吻合的。角色我可以依据自身意识的改变，从利己的阵营中脱离出来，借由利他的行为，达成共赢的结果，继而改变自己所在的实相层，利用意识跃迁而跳线进入其它后续平行集体实相中，体验不一样的大结局。

故事的剧情已经进入尾声。几个世纪里，人类错过了一个又一个时机。在人类发展的这个节骨眼上，内在自我需要通过外在角色我在物质场域之内达成一个必要的自我升华。

为什么角色我在此刻如此重要呢？为什么大批的灵魂赶在这末班车的最后一站来投胎呢？其实原因很简单：你觉得你所是的，与你所是的，要在这里通过闭卷的毕业考试来甄选——谁可以在这最后的岁月里鲤鱼跃龙门、谁会和这个脚本里的芸芸众生一起沉沦入无尽懊悔。时不待我，时不我待。

原文发布源头：xiyushe.org

你是蹲班进入下一个周期的班级、等待下一次考核，还是借助这次机会顺利毕业？每个人都有权做出自己的选择，没有对错，准备好了的就应考，做一风口上的小猪；没准备好的也看不到我的这些文字。

但是，在没有逐渐增长的理解和准备的情况下，摒弃民族主义的想法是不明智的，既然民族主义的观念不可能突然被摒弃，自我同样也不能，也不会在一夜之间被推翻，即使它最终被抛在脑后，它仍然会作为一个方便的参照点，通过这一切，自己不会失去，而是增益，因为所有向外的扩展，和向内的扩展都是一种增益，所有的界限，无论是向内还是向外，都是阻碍和限制。基本上，自己是不受限制的。自己不需要想象中的围栏来保护它的隐私，它的安全和它的单独。只有自我害怕挑战，因此才会说到这种有限的安全。

如果自己是自我的话，那么的确这种准则是必要的，但自我是自己的一小部分。确实仍有必要，但仍然，比起它曾经的必要性，程度要低一些。

我建议你们休息一下。如果你愿意，我们也可以结束这节课。

在必要的、完整的、深入的心灵必备的灵性知见达成通透认知之前，贸然地全面丢弃故有的意识观念并不是一个好主意。那样会让自己陷入虚无主义的混乱。交替必须逐步地展开，并稳步地发展。随着我们的课程和相关资料的协助，让角色我安然地接纳利他的共赢和无我的融合，进入浑然一体的意识融通状态里。

当你进入这样的状态后，不管你在做什么，在经历什么，自我的意识是向内观还是向外寻，都会感到充盈与欢喜。一切经历都能转变为觉悟智慧的素材，再无苦难可言，也无是非去纠结与争执。爱人如己，将心比心，感同身受，无欲无私。

（“那好吧，我们就结束这一节。”10:45 结束。珍解离如常。这最后一段传讯的速度快很多。珍说，她觉得自己被带走了，就像在崔诺神父事件中那样。这发生在 1965 年 2 月 11 日。在这次实验期间，珍朗读现已去世的崔诺神父在她读高中时经常念给她的一些诗歌，同时珍的声音呈现出巨大的男性音量和力量。在我听来，那声音很陌生。珍说，有时，那是崔诺神父的声音，或非常接近崔诺神父的声音。我只能说那不是赛斯的声音；我不认识崔诺神父。

珍说，那晚她的声音感觉好像是在她传述时被投射出来的，她被不是她的能量带着走，“就像灌满风的帆”。她说，那声音就在她周围，但她没有被入侵的感觉。认出崔诺神父事件的感觉，让她很高兴。她感觉被支撑着，就像在飞，但又没有脱离肉体。

珍还说她不确定课是否结束。我要求下课，是为了不让她太累，这是向来的惯例。她还没来得及告诉我上述信息，就又坐了下来，恢复了她的出神状态，10:48 开始传述。）

我们将在这里结束今晚的课，因为我相信你们需要休息。不过，有关鲁柏今晚的经验，我星期三有些话要说。他的确做得非常好。

向你们俩致以最美好的祝福。

原文发布源头：xiyushe.org

（“晚安，赛斯。”10:49 结束。珍再次充分解离，她的声音一度变得响亮而有力。自从她开始坐着闭着眼睛说话，就很少表现出声音的变化。珍说她一回座就感觉被带走了。她进入状态的速度比她想要的还快。还有，结束得太快，快到她发现自己摸索了一会儿，努力“再把自己重新组合起来”。这个经历让她不安。

珍说，她相信赛斯正在利用这些经验，在课本身的经验中，作为他要求她放弃一阵子心理时间实验的补偿。记得在第 140 节，赛斯说，有时珍会在她自己的实验中推进得“太快、太急”。她推测，最近这些经验内的实验是赛斯的想法，是一种更受控制的方法。）

Y3-6-143.1

第 143 节 罗生病的原因，疗愈源自内在的理解和灵性的领悟

前情摘要：

说到“自己”这个名词，好像是非常确定性的含义、单一的词汇——不就是我自己吗？

当我们跟随资料逐步打开多维认知后，什么是“自己”、谁是自己、自己是谁，开始变得模糊起来。

我们经过最近这些课程的学习，已经认知到，载具我非我，只是伪装层中的物相显化体而已，是由大群的意识能量微粒友情演出构成的物相。所构成的物相还包括外在角色我、外在伪装感官可以觉受到的所谓实相。当然这一切都是由电子层内的显化蓝图投送出来的。

载具我被赛斯叫做身体，而载具内负责运作这身体的是外在角色我，它被称为“自我”。自我其实是在物质场域之内的一个必需品。自我是人格的一个片段体，它源自人格，又拥有一定程度的孤立自我意识。自我的自我价值感过弱的时候，载具我会凌驾在它之上，把肉欲的色、食、睡、容颜、体型当作是一生追寻的目标。如果自我过于自大强悍，它则会抑制肉欲，同时也屏蔽心灵，把宗教、科学、事业、爱情、名望、长生、自我尊严当成一生追寻的目标，并因此产生极端的利己性认知。这种利己最后会发展成对得到的贪婪、对失去的憎恶。

当角色我这个自我相对平和时，它既可兼顾身体的真实需要，也会遵

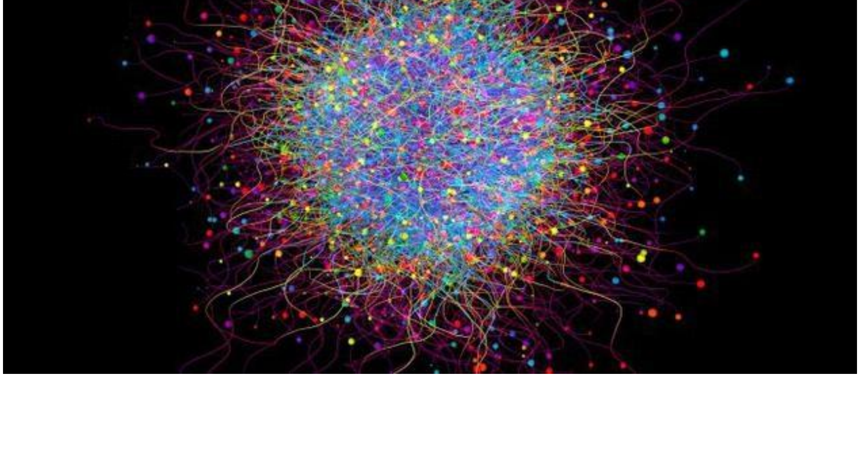
原文发布源头：xiyushe.org

循内在心灵的热忱渴望，起到承上启下、融会贯通的良好作用。这时内在自我的人生蓝图可以顺利地透过热忱与灵感传递给自我，并被重视和执行成行动。

外在自我通过这样的行为，慢慢地接纳与认识了“自己”的另一部分——一个更广阔的部分：“内在自我”，即我们常说的灵魂。内在自我是一个电子构成的内在角色我，它是人格片段的“底片”，它与外在角色相互影响，但它不会在载具死亡时也消散无形。

内在角色我透过潜意识与外在角色我形成沟通，但沟通是否有效依据外在自我对心灵的屏蔽程度与对信息的扭曲程度。外在角色我把自己用成见保护起来，形成一个小水坝，拦截内在信息流的显化；而内在自我不断地设法迂回，把信息从各个方面显现给它感知。

内在角色我作为人格片段，它并非是孤立的，它有着自己的组织，即自我意识群体，即由若干人格片段们构成的完整人格。人格犹如电子云围绕着主人格，形成犹如原子般的物质结构。核心是多个主人格构成的存有，外围是电子群构成的自我围场。整个群体构成了一个完整的全我存有。



每一个人格与其下属的人格片段都是主意识的意识触须。存有是更高意识单位的意识触须，它的分化来自意识的第六维空间，它的存在处于意识的第五维空间，那里都是意识能量的界域。意识的第四维把能量转化成物相。

当在这个伪装的舞台剧里的这个所谓的我，通过一系列自我意识觉醒后，可以逐层地返回到自我意识的“根源”，这一共是九层，每一层都是“开方”的关系。越往高，意识的频率与复杂度越高；越往下，物质化的程度越复杂，但单体内的意识程度越简单、载具构成越单一简洁。

自我意识的强度决定了你可以面对信息潮的当量。超出自我意识发展程度的海量信息可以瞬间让自我意识崩溃，巨大的能量会融毁载具的以太脉管。所以在攀登意识金字塔时，一定要相当地谨慎，并且不能因好奇而胡闯乱来。每一次意识跃迁前，一定要先做好必要的知见积累和自身的能量梳理，任何认知上的卡顿或偏颇或自身内在能量流、外在能量场里的淤堵都会带来潜在的后续危机。

在自我意识集团中的所有其它自我，每一个都有着独特且独有的自我意识，因不同的差异性，让存有可以有能力探知各个不同的意识面向。每一个意识触须都是独立的，且有再生与再分化的能力。所以从高维的角度上看，自我意识是不灭的，因为个别触须的丧失对宏观自我几乎毫无影响。

自我在行动中保持着自身的活力和能量新鲜的流动性状态，任何的阻滞都会带来固化，僵化对于自我来说是致命的。偏执的状态带来平衡

原文发布源头：xiyushe.org

性的激荡，这让能量得以迸发，让经历更具有戏剧的张力。但持续处于偏执的状态，不管是亢奋还是压抑，都会最终进入致命的固执极化，结果就是失去当有的自我认知弹性，成为有待平衡的麻烦。

角色我可以感知的范围，依据它自身的认知而决定。而认知源自其当下的所是，一个 NPC 只能认知到自我载具与自我角色的层面。它没有创造性，但有很好的逻辑感，并依从其所在的当代科学或神学构成自己的知识体系，并且无法接纳超出这个范围外的有关灵魂的知见，因为它本身并不具备灵魂，只是社会背景中的填充物。这样的角色不光是路人甲乙丙，也有可能是我们身边的人，哪怕很亲近的人。因为并非所有你人生中的其它角色都有灵魂来负责客串演绎。

当你从肉身我为我的认知中抽离出来后，你的感知范围可以进入心理学的范畴；当你从外在角色我为我的认知中抽离出来后，宗教的与当代科学的桎梏将随你真切地理解自我灵魂而瓦解；在你开启了内在自我感官后，当你随潜意识逆流回电子层后，当你可以在自己的梦世界中畅游时，这些幼稚园里的童话在你面前犹如笑话般地存在。虽然你已不再认同，但这并不妨碍你继续把这些童话念给幼稚园里的小朋友们听。每一个意识发展阶段有着其可以接受和相对适合的题材与认知方式。

欧洲文艺复兴时期是上一次灵魂的毕业季。大批的高等灵魂来此赶考，并顺利毕业，成为那时宗教改革与文明进步的一个飞跃期。从现在到 2060 年前是第二个毕业季，大批的高等灵魂从 1900 年后开始投入到启蒙工作中，并为我们留下了大量程度不一的启蒙教材。而大批有待毕业的灵魂来此参与闭卷考试，真实地衡量自己意识层次所是的档

次。人生就是一次闭卷考试，一次次魔考，看你交出怎样的答卷。

你在意什么、渴望什么、在做什么、谋求什么、珍惜什么、向往什么、营造什么，一系列的抉择和行动，展现出你所是的真实自我意识层次。别说没有给你机会，但你的一言一行、所思所想、所谋所求，都被电子程序记录在案，无一遗漏。

那什么是及格线？是否有一个衡量标准呢？有的。

你的意识发展程度是否达标、是否会蹲班进入下一个万年的轮回，确实有一个确定性的标准。这标准并不是爱或自我价值完成程度、能量累积的程度或特异功能开放的程度——就算你把自己修炼成恒星当量的巨能体，有瞬移、遥视、宿命通等奇能也没用，这些对于系统来说只是你把自己的能力开发得很好，却与你的意识成熟度不挂勾。

那到底什么才是高层审核我们的衡量标准呢？

你们对意识的观念如果充满恐惧和限制性，那就无法达成价值完成，更无法打开自己的多重视角，晋升到多维实相中、看见它各个不同的部分。意识的成熟让自己能够扩展感知的范围，和其它自我一起加入到一个完形中。只有自我容许自己去相信这样一个扩展可以令自身受益时，意识才会被不断地强化。

在另一方面，所有的自己就是一个自己，因为所有的自己都是弘一意识的行动产物。意识的行动努力地使自己物质化，并完全实现自己的价值完成。弘一意识完形不断地渗透入所有意识面向中，在所有的可能性里展开自己的探究，结果就是形成了很多自己，它们都是宏观意识行动的一部分，是从行动形成的具体执行分化。所以每一个自己都

原文发布源头：xiyushe.org

必须继续创造其它的自己，来达成自己负责探索领域的终极探究。

自我在行动中不断地变化着自己的所是，它们变成其它的自己，来达成不同领域上的任务。不管你在使用哪一角色，在哪个星球的哪个时代剧中，你始终还是你自己。因为每一个“新”的角色我都是先前它自己的作为带来的改变。每一个自己会“有意识”地了悟到，它是宏观行动的一部分。

自我是自己当前可有效理解的认知范围形成的，你的知见决定了你所能是的天花板与能力范围。这范围是可扩展的，当然前提是你有能力接纳超过外在感官的信息与认知。这个能力建立在容许的基础上，如果外在角色我拒绝给予相应的合作，用理性和脑逻辑阻拦自我感知到超感现实，那你就无法觉知到更广泛的现实。

已被认知与感知到的经验会转化成智慧，它们不可能收缩，会跟随你进出各个角色，成为你永久的能力和财富，这是你生可带来、死可带去、无法被剥夺的真实自我宝藏。因为行动无法抹灭它对自己的理解，电子编码资料无法被清除，因为一个行动无法撤销先前的一个行动。

在人类发展的这个关键节点上，每一个渴望达成质变的自我投身到物质场域之内，自我正处于一个“变为”的状态里。自我历经好几世纪

的积累，等待这一刻；如果错过，会又要面对几个世纪的往复。即使角色我不承认内在的改变，但它却绝对无法阻止这改变的发生，只是朝向会有所不同。

在物质场域之内有效的操纵（包括电子界和物质界），不久后就会需要自身的其它自我彼此协作、相互认可。只有这种合力才能聚集足够的意识能量达成量变到质变的突破。每一个自我，每一个自我的其它自我部分，都要达成内在的一致性，齐心合力，彼此支持，相互鼓励，精诚团结，并无私奉献。小到一个个人、一个团队，大到一个地区、一个国家，如果继续用利己的私欲主导意识形态的话，那人类将会被从这个舞台上抹去。

利己和社群文化国家主义，在某一历史阶段上对人类的发展、族群的生存是有利的并必要的。但随着社会的发展、人口的变化、文明的进程，国家主义与个人利己主义已经成为阻碍甚至是扼杀持续发展可能性的主要因素。

越来越过时的利己主义文化，让不同利益集团间展开竞争与猜忌，衍生出致命的争夺战。随着人类掌握的杀伤力的指数级提升，失控只是时间问题，不存在是否会发生的质疑。利己妨碍了这个族类的存活，虽然它曾经是那存活的助力。

人类必须做出必要的改变，在生死的边缘做出抉择：是发扬真诚的合作、让四海之内皆兄弟的情谊在文明间达成共识；还是选择利用冲突贩卖武器、抢掠最后的资源、恶意摧毁他国的经济体系、搞区域封闭、搞壁垒政治、搞文化隔绝。

原文发布源头：xiyushe.org

共赢的理念、无我的分享绝对不会妨碍或危及个体与人类的发展，也绝对不会危及国家或政治的稳定，这是人类主要的希望之一，也是文明升级的必经之路。没有它的话，任何国家都无法存续，人类也将覆灭。因为整个意识界都是共赢互利的意识存在体，都是一体性中的成员。分裂与争斗可以在一时成为舞台剧，教导渴望领悟其破坏性的心智体体验其负面性，但绝对不会容许这样的文明做大或持续过久。

国家主义、利己思潮这类观念将会被扬弃，在自我观念被当作一个过时的观念被舍弃时，个人不会因此损失什么，反而是有巨大的心智和灵魂的受益被体验到。人间从炼狱直接变天堂。自我将会得到充分的扩展，在老旧的观念被推翻时，个别准备好了的人类将会有机会在能力上得到大幅度的扩展，而且可以通过了解其它人类是你们星球上的手足这一事实，展开真挚的合作而彼此获益。

要知道你的世界上其实没有别人，一切都是你自己的意识产物。你是你，花草流云也是你，山川湖泊还是你，所谓的他人都是你，这个世界就是你自身生化出来的;而不仅仅这个伪装实相是你意识的一部分，电子层、电子宇宙、中间层、意识界、弘一意识原型本体，都是你自己的一部分，而你也是它的一部分。

我们接受一个渐进的转变过程，毕竟很多知见需要慢慢地渗透，很多转变需要在点滴间积累。在了解与准备好之前，逐步的心智增长是必要的。没有谁要求你们直接地抛掉现有的观念，那并非明智之举；而且这些观念不能突然说丢就丢，这一切的发生不会是在一夜之间就达成的。旧的体系也不会被突然推翻；甚至当它终于被抛开时，它也依然会被当成一种可能性被后人参考与学习。

在这巨变中，所有的内在自我会团结起来，共度难关。大批的高维意识体会努力地参与到这一过程中来，提供必要的知见参考。通过这一切，每个人都会受益良多，因为所有向外的扩展，以及向内的扩展，都会带来巨大的心智收益与意识强度的成长。在这一刻，所有的界限，不管内在或外在，全都是阻碍与限制，需要被破除。要让自己做到纯然的通透无挂，不受限制也无阻碍。自己不需要再树立起藩篱，来保护它的隐私或是它的安全，这只会导致它被孤立起来。

只有那些还没能准备好的人，因自我内在的恐惧、内心的空洞，或害怕走出舒适区面对人生的挑战，所以才会想要那样的安全，甚至渴望通过避世而规避人生课业的考核。

原文发布源头：xiyushe.org

我们说过，一切可能性被同时展开，体验存在着对等性体验的版本：有一版扬升而起的地球文明，就有一版陷落到灭绝的人类剧场。在疾病、战争、天灾、饥荒中，傲慢又无知、狂妄又贪婪、恐惧又好战的人，依据自己的抉择，在分水岭上走出不同的人生经历。多个版本，每一个都是真实的，每一个都同时存在。

每个人依据自己的认知、行为、思想关注点，为自己的“未来”投票。你到底要经历怎样的人生，你将带领你的孩子步入怎样的未来，你有权选择。但请注意，家庭作为一个意识单位，形成一个意识频率场域，你伴侣的意识发展程度在很大程度上决定了你和你孩子的未来。除非你保留单身的状态，不牵扯入过于复杂的互动制衡中。

第 143 节 罗生病的原因，疗愈源自内在的理解和灵性的领悟

Y3-6-143.2

1965 年 4 月 5 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（因为我生病了，所以这是自 3 月 22 日以来，我们第一次上课，因此我们错过了 3 月 24 日、3 月 29 日和 3 月 31 日的定期课。这是自 1963 年 12 月 2 日开始上课以来，资料流动的最长空白。我们俩都急于恢复上课。珍昨晚说，被迫停工让她相当紧张。她说，这和最早几个月，她在每节课之前所经历的紧张是同样的。

自从珍在 3 月 15 日有一次特别长的出神状态，赛斯当时建议她停止，从那时候开始，她就没有再做心理时间实验。

昨晚昏昏沉沉地躺在床上，珍接收到以下事项，她相信是赛斯传来的。她叫醒我，告诉我这些：

关于我的病：“有些事情你得自己解决。”

还是关于我的病：赛斯不喜欢对未来的事件发出警告，尤其是当它们可能只是有很大的可能性，但又可以避免的时候。在这些事例中，在某些条件下，暗示本身就可以使事件发生。

关于潜意识：根据弗洛伊德的论点，潜意识常常被认为是当前自我困境的罪魁祸首。在许多情况下并非如此——真正的问题是，当前的自我没有吸取潜意识的经验。除其他外，在第 83 节和第 119 几节，赛斯在一定程度上讨论了弗洛伊德和荣格。

课又一次在我们僻静的后屋举行。珍坐下来，闭着眼睛说话。现在，

原文发布源头：xiyushe.org

她在课期间完全不戴眼镜。她的声音很轻，刚开始的速度比较慢。随着课程的进行，她的语速加快了，声音也变大了一些。）

很多人喜欢算命，甚至渴望通过预知或预言对未来趋吉避凶。这种朴素的渴望与对未知渴望有所掌控的规划，是人们理性逻辑的自然产物。但其实多数人并不知道，宿命不是一条抛物线，未来是可以通过选择而改变的矩阵。自己的心理预期与提前碰触预言会为心智薄弱的人带来强烈的内在暗示。这种暗示一旦被接受，就会激活其特定命途中某一可能性发生的偏重，让一语成谶。

这不是预言说的准，而是你自愿地被催眠指令了。所以，真有道行的修行人，只做事后诸葛亮，帮助你总结领悟自己的抉择，点拨你内在卡顿的认知，但不干预你的人生轨迹，也不提前左右你的选择。都说算命，但因果其实就是这个原因。被算命的人如果相信了，那就被圈定了命途、被剥夺了自由意识；如果不相信，干嘛反复地去找人算、听各种预言呢？

传播预言的人，很少有给出正向导向的。贩卖恐惧、兜售集体恐慌用来牟利的人，为了自己的私利和点击量，拉低了集体意识的整体频率。这样的人在收割点击率的同时也出卖了自己的心识导向，说多了自己也就信了。信了这样的负面导向，自然也就去体验这样的负面实相经历了。暗示本身在某些状况下可能会引发事件。

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我昨晚确实与鲁柏有简短的交流。他正确地转述了我的话。

关于你的病，如果没有内在的理解和灵性的领悟，任何形态的治疗都不可能发生。我的兴趣是一个教育者的兴趣。任何从外部带来的治疗，在短期内可能是有利的，我非常愿意在关系到疾病的情况下提供帮助，特别是严重的疾病，尽管我的帮助的好处会是表面的。

疾病是内在失衡的表达与产物。就像我们知道的——

- 身体是一个多重的复合体，肌肉力量的失衡，会改变骨骼的位置、筋腱的长度，导致物理性病变。
- 大量地摄入某一种物质，比如糖、盐，甚至水、维生素，都会导致体内化学平衡被打破，而发生体液系统的疾病。
- 我们身体内外生存着大量的益生菌，它们保护着皮肤与内脏粘膜，帮助消化并排毒解毒。当我们用消毒液把皮肤上、粘膜上的益生菌群屠戮殆尽后，各种疾病就会接踵而至，消化系统也会因为广谱抗生素的乱用而导致崩溃。
- 心理层面的自我认知、心理预期、理念格局、记忆纠结，在角色人格面上形成各种“在意”，这是心理失衡的基础。矫情、多事、界限分明、偏激、固执、情绪化，这些让外在角色我心理失衡。
- 内在生命蓝图中携带着此生要经历的课业，其中有些会在指定时间显化为无妄之灾。这与其它人生经历中残留下来、未经消化的认知卡顿有关，与自己角色要助缘的剧情有关。这种业力

原文发布源头：xiyushe.org

病，一半是自己过往逃避了的功课，一半是客串演绎的故事脚本。

- 最后是时代病。你在一个大剧情里，成为了群众角色中的一部分，演绎着时代剧里的特定戏份。比如核泄漏导致的辐射病、大型的全球性疫情等。

导致失衡的六个层面，只有物理、生化、群落层可以通过医疗进行干预；心理、灵魂、生命蓝图中的问题，医药就无能为力了。外在干预不能改变自我的心识卡顿，自己想不明白就走不出来。这时药物可以掩盖症状，但无法治愈疾病。

我明白，这种表面上的帮助有时可能是最理想的。但基本上，在你的情况下，你的病并不严重，你从我的帮助中得到的疗愈能力的好处，会被一些不利因素完全抵消，这些不利因素几乎总是存在，当疗愈的情形并不是源于内在的理解。

（赛斯在第 98、99 和 120 节等等，讨论过这种内在的理解和身体的疾病，以及其他问题。）

我本来会把问题从你身上移开的，在这种情况下，剥夺了你解决它的机会，从而剥夺了你增加自己的能量和能力的机会。情况是，你的病比去年发生的病程短了好几倍，当然也比本来会有的病程大大缩短了许多，如果不是因为你从这些课中得到了理解。

我当然不是想听起来缺乏同情心。我的诊疗态度可能还有待改进，我的药水和药丸也不是那些装在医生的黑袋子里的那种。

不过，我确实可以做得更多，因为我的药丸是知识的药丸，我的朋友们，这确实有些难以消化。但你们不会介意。

用发送与输送能量的方式为他人治病确实是可行的，用高频意识能场强行共振恢复失衡的低频能场也并不困难。但就像之前说过的，失衡往往是由于患者自我行为或认知上的偏激造成的。在体会经历疾病的过程中，是自我反省与自我纠正的一个心智成长过程。这样的所谓疾病，其实蕴含着大量的前期故事铺陈与后期相关涟漪，是角色经历中很重要的一个节点，是其成长的必要经历。

如果谁出于过度的善良与爱，无知地介入其中，大手一挥救苦救难，对方千恩万谢后，却失去了反省与成长的机会。同样的问题还在持续，甚至更有甚于过往。并且因为被治愈的经验，认知发生了扭曲，不再自省反思，遇事就外求外寻，用诚恳的态度、谦卑的样子和“钞”能力来解决问题。那样，心灵的成长几乎就处于停滞的状态，甚至因为经验过讨好与钞票是万能的，就更执着于借助外力，对内在自我冷漠忽视。

这样的结果是灵魂与内在团队不愿看见的。一群人演了好几年，终于把故事推向高潮了，您一伸手给化于无形。你的一句“不用谢，都是出于爱”招多少恨你知道吗？耽误多少事你知道吗？

不是不能治病，也不是不能帮忙，这是一个方法论的问题。

祝由，什么是祝由？问清楚原委，了明因由，指明症结所在，这才是治病救人。救的是人心而不是人体。人体是有自愈能力的，人心变了，下一秒已经不再是上一秒的身体了。重病是这样来的，也是

原文发布源头：xiyushe.org

这样去的。很多人说“病来如山倒，病去如抽丝”，形容慢。之所以慢，因为领悟需要时间，反思需要过程，改变故有习气需要一个累积的过程。

其实还有一个词，形容医疗效果：滚汤泼雪——就好像一盆开水倒在雪地上，瞬间顽疾尽消。这就是大智者一席话，醍醐灌顶，茅塞顿开，拨云见日，心胸敞亮，四肢百骸无不舒爽。

（“不会。”珍带着大大的微笑传述上面这一段。）

你的困难其根本来源并不新鲜。除了表面上看起来之外，它甚至不代表你的危险失误或复发，陷入那些真正危险的、相当灾难性的消极思想之战，这些思想最终会，而且经常会使任何个体的综合自己走向毁灭。

各种用百度出来的重病吓唬自己的病人，各种用网络文学来给自己瞎治的患者，对疾病与疗效的晦暗自我心理预期，在负面思想的战争里，每日活在惊恐焦虑下，最后依据自己的愿景，终于把本不属于自己要经历的重病给盼来了。

如果哪个医生说自己没病或没病得那么重，就换一个医生；如果所有医生都这样说，就去找神婆或路边摊；直到有谁说：“啊，你要死了，这病太严重了，治好它你需要拿出你一半的家财！”这时患者终于找到了知音。疑病症、表演型人格、歇斯底里，是三个临床上最常见的疾病，患者其实就是在求关注。

罗的这次为期一周的疾病，既不是来自他意识源头的刻意安排，也不是他宿命里的必经坎坷，更不是他晦暗思想导致的心愿显化，我们继续往下看。

然而，疾病确实代表了一个必要的警告，以疾病的形态具体化为物质实相。是一个警告，毕竟你最近有一种倾向，虽然轻微，但却滑向了负面思维。疾病是为了让你急踩刹车，让你思考。

然而，你在卧病期间投入到阅览纽约报纸，这并非巧合。这并不是说你应该对世事不闻不问，而是说在你这特殊情况下，对你来说，这种对世间恶事的关注，有时变得极其不健康。

你在这种时候的反应，对你自己不利，你在这种时候的反应，对带来这些反应的状况也不利。这样的反应，实际上会使你想要改变的状况变得更糟。我并不是建议你采取一种温和的、愚蠢的、男版快乐小天使的微笑，也不是建议你在屋顶上高呼爱、繁荣和健康，当下面的世界却仍陷在贫穷和无知之中。

然而，保持自己的灵性健康和活力是你的责任，也是每个个体在力所能及的范围内的责任；根据这种生命力的力量，他会保护自己和他人。负面的期待，远不能保护个体或他所接触的人，实际上会或多或少地

原文发布源头：xiyushe.org

变成像任何流行病一样具有破坏性。

罗这次的疾病，是因为他时不时地对自我内在心灵与资料的确定性有所质疑。他的晦暗思潮犹如浪涛侵蚀水坝，最后形成了小的溃堤。虽然并不严重，但在养病期间，他继续关注负面新闻，进一步地拉低了自我意识频率，就好像在拉肚子的时候，再喝上几口冰冷的脏水一样，让自愈变得困难。

每个人的健康程度取决于他自身当下能量场的强度与流畅度。在风雨飘摇的时候，你手里拿一把激光剑还是一只小蜡烛，是有本质差别的。自我意识强度与能量强度与自身当下的意识频率成正比。当你被坏情绪、负面思潮笼罩时，你的三昧真火就黯淡无光。

三昧真火：三昧是来自于梵文 Samādhi，也译作“三摩地”，是清明觉知的状态。引申到人身上时，是三魂都旺盛健硕的状态。相反则是：疑心生暗鬼，忧恐销人魂，杯弓见蛇影，晨兴夜无寐。

这样的伪病是会传染的——你没听错，心理疾病是会传染的。因为这是一种意识频率，一旦有意志力薄弱的人，又有较好的共情能力，症状是可以传染的，女性闺蜜间非常多见。

“群体性癔病”则是指某种精神紧张相关因素在许多人之间相互影响而引起的一种心理或精神障碍。该病的主要特点是人群之间产生相互影响。如在学校、教堂、寺院或公共场所，一些人目睹一个人发病，由于对疾病不了解，也跟着产生恐惧、紧张心理，并出现相同症状。

患者会出现精神、感觉及运动异常。在不良的暗示或自我暗示作用

下，群体性癔病发作时会出现呕吐、紧张、恐惧、发作性哭闹，或精神萎靡不振、四肢乏力、行走困难、手脚麻木，在有人围观或给予照顾时，病情明显加剧。哭喊吵闹、捶胸顿足、撕衣毁物、碰壁撞墙、自残伤人，历时数十分钟后疲惫了，可自行缓解。事后部分遗忘，但经再次暗示，可再次发作。

我建议你们休息一下。你喜欢我的药丸吗？

Y3-6-143.3

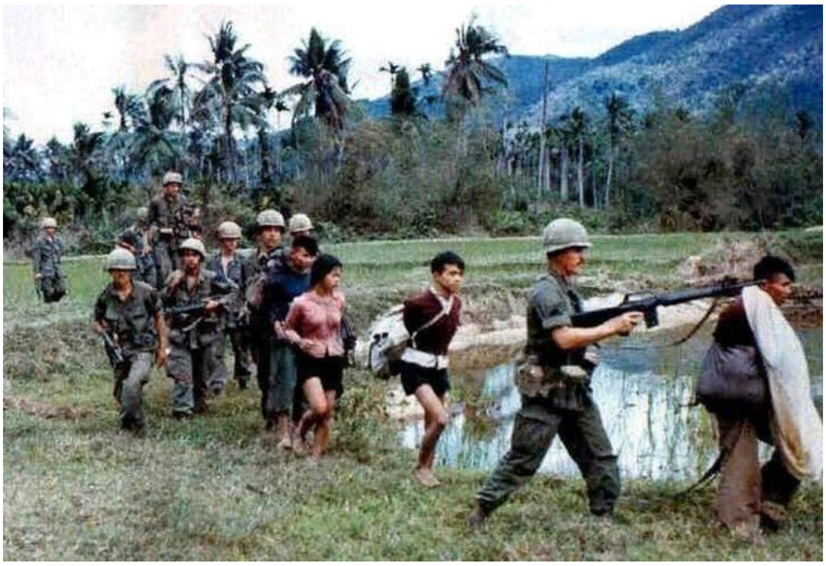
（“很好。”9:26 休息。珍解离如常；也就是说，她达到一种很好的状态。她笑着结束了独白。

我在床上躺了八、九天，是一种通常被称为病毒的受害者。不过，我从来没有怪罪到病毒上，而是觉得真正的原因是灵性上的，所以才允许病毒凸现出来。我为自己在灵性上的"傻笨"感到有些尴尬。随着时间的流逝，当我仔细阅读几份纽约市的日报加上埃尔迈拉的日报时，我才有一点点认识到，我自己的不良期待，与我的生病有很大关系。

在这节定期课预定举行的前一天，我告诉珍，我终于达到了一个点上，

原文发布源头：xiyushe.org

我决定不再那么仔细地阅读纽约的报纸了。我发现读到有关种族的情势、越南、纽约市的生活条件和犯罪情况等等，是一种悲哀的经历，当然，我明白这些新闻大多意味着，正在对一些紧迫的问题采取行动。



美国在 1965 年升级越南战争时所寻求的政治、军事目标，就是要使越南进入南北分裂的局面，以便长期维持对抗与消耗，以此直接遏制中国，间接打击苏联。因此不断增兵南方而轰炸越南北方，一次次谋求通过施压让战火得以持续。

1965 年洛杉矶骚乱：洛杉矶市瓦茨区发生了震动美国社会的黑人

骚乱，到 8 月 16 日骚乱被镇压下去时，造成了 34 人死亡，1032 人受伤，财产损失达四千万美元。骚乱是由洛杉矶警察逮捕了一名黑人所引起的。

（负面预期的灵性力量有一些案例，见第 9、15 和 17 节，涉及珍和我在缅因州约克海滨的事。另外，关于我们的狗米莎的死的资料，见第 17 和第 66 节。

这节开始时，珍的速度比较慢，声音也比较轻。随着课的进行，她的速度加快了，声音也大了起来。9:34 分以这种方式继续。）

你所读的这类报纸，的确起到了一定的作用，不应被忽视或轻率地加以谴责。

它们肯定会让许多原本不注意的人睁开了眼睛。特别是在种族问题上，它们发挥了巨大的灵性作用，因为它们激发了原本不会涉入其中的人之深刻的、创造性的、建设性的情绪。这些建设性的能量帮助改变了情况，使之变得更好。

这种悲惨的状况，无法也不应该假装不存在人类的生存中。但在你的情况下，你知道人对人的不人道。你知道就好，但你不能让这种认知像一座山一样压在你身上，使你被压在下面，能量被吸走。这就是你必须警惕的危险。

我们确实应当对自身生活的实相有所觉知，并直面当下的世界中有着种种的不公和冲突、疾病与灾荒。但被这样的时代背景剧搞得自己惶惶不可终日、忧国忧民、杞人忧天的就委实没有必要了；或者

原文发布源头：xiyushe.org

说你太当真、太入戏了。要知道你的角色只不过是在一个多重平行的时代剧中，而各种平行的结果都同样真实地存在着。你能做到的只是让自己可以有资格进入与你意识频率相匹配的那个实相中，也仅此而已。

但是并不是说因此你就可以展开精致的利己主义，独善其身。在可以有资格意识跃迁的条目中，说得很清楚：如果你不能达到多维视角的宏观认知，如果你不能做到天下为公、无我利他的大同融通，不能了解与理解“我的世界里只有我”的真实奥义，那你就无法毕业高升。

悲天悯人是没有必要的，那什么也改变不了，只是徒增烦忧而已。你要做的就是做好自己，在自己力所能及的范围内尽量地去少祸害多帮助，少评判多安抚，少谋求多付出。让自己活成一个榜样，一个你希望看到的样子，一个能让你肃然起敬的样子。在言行上，在思想上，在意识形态上，成为那个可令你真心尊敬的人。这就是你当行的无悔人生。

你能对十年前的自己说什么人生的领悟？这就是你的成长。

你想对十年后的自己说出怎样的期许？这就是你的目标。

善待这个世界，并时刻做好自己能做的那份善良，这就够了，

忧国忧民忧天下，救苦救难救苍生，这样的目标与心态对于多数人来说太重了。

我知道你比较希望我继续讨论行动。但事实上，我们在这里有一个相当实际的应用，我打算讨论其他早期的征状，这些征状应该已经给你警告，但却没有。

鲁柏特别感觉到其中一个，也确实做出了让你觉得讨厌的反应。鲁柏对于出版社的感觉和不作为，让人很不满意，到时候他的不作为，会引起他自己不愉快的反应。然而他正确地，如果说是潜意识地，把你对出版社的态度，理解为对你基本上是危险的。事实也的确如此。

注：这种态度有一部分是合理的，但不合理的部分是你新出现的消极思想的征状。而且因为这种消极主义对你来说是一种灵性上的问题，所以它是潜在的危险。

你的态度，从某种程度上说，比鲁柏的态度更现实，然而他的态度却更健康。你们俩都在相反的方向上走得太远了，这是你们自己本质的特点：你有时倾向于，在有时底下划线，倾向于过于悲观；而鲁柏就他与外界的联系而言，有时不是过于乐观，而是过于温顺。

他的本质是独立的，但当他不确定自己面对的是什么的时候，这份独立就会减弱。鲁柏能够以自己的创造力抵消暂时的但全面的负面风暴，

原文发布源头：xiyushe.org

强烈聚焦在保护你们两人上面。一年前他是做不到这一点的。你从这场疾病中学到了一些东西，你会因此变得更强大，但如果没有顺其自然地走完它的过程，如果你没有面对它背后的原因，你就不会学到它。

一个人的一生中有好有坏，有健康也有病痛。在逆境中、苦痛时，学会内观己心，找到内在自我意识的卡点，那你的苦就没有白受，而且是一劳永逸地达成了这一课业。如果你没能领会到这一挫折蕴含的奥义、引发的根基，那即使自己一时扛过去了，之后也会要面对一次次的反复。

就好像易怒的高血压患者、管不住嘴的糖尿病病人、抑制不住自己去关注负面新闻的焦虑症人士，很多问题是自找的，却不自知又无力自制。得病不可怕，最坏的结果无非是换身皮囊再来过；可怕的是折腾半天什么都没学到，什么都没改，老的习气还是那样，臭脾气、坏习惯、纵欲无度，有了问题全都指望医生或神父去显灵，自己没有反思，没有醒悟，没有改变，外求外祈，乐此不疲，肯花钱却不肯反省。

人不敬我，是我无才；我不敬人，是我无德；

人不容我，是我无能；我不容人，是我无量；

人不助我，是我无为；我不助人，是我无善！

凡事不以他人之心待人，你会多一份付出，少一份计较；

凡事不以他人之举对人，你会多一份雅量，少一份狭隘；

凡事不以他人之过报人，你会多一份平和，少一份纠结，

坚持内心的平和，不急不躁不骄，多一份雅量，一切随缘！

我们谁也无力改变这个世界，却可以随时真切地改变自己。而你自己一旦真的迎来本质的改变，你的世界也就随着迎来巨大的改变。因为每个人的世界都是他自己意识频率的显化，不是你的意识造就了你的世界，而是你的意识频率决定了你在多重平行矩阵里可以此刻显化在哪个世界中。

每一个世界都是真实的，每一种可能性都同时存在，你自己做出选择，但光起心动念的央求与念叨是没用的。行动，行动，行动。整个意识界都是建立在行动之上的，心念所及是目标，是方向，但增加自己的意识强度，消弭自己当下所是与自己目标所是的距离，需要角色我的确实行动。哪怕偷奸的假乞丐还要每天去街头上班，装扮磕头，才能“不劳而获”发家致富呢。

你们所有人都应该明白，当对世界问题的合理关注变成对世界不公正的执念，从而抹杀了所有的人，或者威胁要抹杀所有的个人享受，那么麻烦就来了。因为享受是一种武器。能够享受乐趣的人，在很大程度上也能改变自己的世界。愉悦也不是软弱无骨的傻笨。它的嵴梁比苦涩更坚强。

原文发布源头：xiyushe.org

愉悦是行动的肌肉，没有它，就没有行动。如果我有时对你说得比较重，那是因为这种倾向，必须要控制得当，虽然现在比以前弱了很多，约瑟。

在遭遇挫折与苦难时，沮丧是正常的反应；愤怒是过激的反应；喜悦是通过阻碍领悟到智慧后的奖赏。用抱怨发泄不满，还是用沉思品味启迪，是自我的一种选择，而慢慢地也就成为了一种习惯。习惯养成了习气——嗔怒的习气还是欢喜的习气。

得中有失，失中有得，福祸相依，这是平衡。任何事情都有其两面性，你善于习惯于看到其中的哪一部分，你的世界就由那被你摘取出来的事实所组成。就好像两个人吃西瓜，一人一半，吐了一桌子的西瓜籽的开始抱怨："籽多，自己好倒霉！"另一个则觉得："水大，味甜，这瓜真不错。"

什么是真实？你的记忆构成了你的世界，而你的关注点构成了你的记忆。你用你自己每一秒的意识聚焦书写出你的世界，而你决定了你的世界里都有什么。

基本上，这种对人类福利的关注确实是有德行的，但过度沉溺其中，

就会变得有可能充满最不幸的可能性。你知道我今晚要指责你，如鲁柏所指称的。这里，我想要的是平衡。既不要让自己陷入无知、怀疑和不公正之中，以至于你什么也看不见，也不要对它们闭上眼睛。但在你之内，必须有一个地方，在那里，这些都不存在，否则内在自己的自由将受到阻碍，就其与自我的联结而言。你对人类问题的深思挂念，确实有助于你进入这些课程。

你在电影院里看一场电影时，会不顾一切地冲上去把大屏幕烧了，来宣泄自己的焦虑吗？显然不会。因为你知道这只是一场纪录片，确实发生过这样的事，在这个世界上确实有过这样的可能性，但你要做的只是了解有这种可能性在发生，并且从中了解到其发生的内在动机，领会到一切的不幸都源自狭义或广义的利己主义。而你能为此做什么呢？能从最简单的事、从自己做起吗？去服务他人，去无私奉献，去包容、理解、接纳、谅解种种可能性的同时存在，明白所有的体验都有其意义和价值，尊重每一个人的选择与理念。

我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍解离如常。独白的速度相当快，珍的声音也升高一些。10:12，她又以同样快的速度恢复传述，但声音较小。）

有一件事我要澄清一下。曾经有一段时间，在某一特定的时段内，由于各种原因，你的卡拉汉小姐有可能从前面的楼梯上摔下来。基于种种原因，在她去取信的时候，这种可能性最大。

在这种场合，她的焦虑感很强。我建议鲁柏替她把邮件送上来，以照

原文发布源头：xiyushe.org

顾到这可能的时段。他照做了。摔倒的事件没有发生。但它极可能发生的可能性确实存在。

我知道你想让我解释。就给予警告而言，我十分谨慎，因为暗示可能会在导致事件发生方面发挥一定的作用，这只是一种不幸的可能性，但不是绝对的实际现实。

（就在今晚的课之前，我告诉珍，我希望赛斯会澄清这件事。见第 133 节和 135 节。第 133 节还列举了赛斯在前几节课上，在不同程度上处理卡拉汉小姐的问题。卡拉汉小姐是一位退休教师，也认识法兰克·沃茨。珍最初通过显灵板与弗兰克·沃茨的人格接触，才促成了这些课。法兰克·沃茨可能去世 20 年了，是组成赛斯这个存有的人格之一。

关于暗示的力量，资料见这节的第一页。其他谈暗示和疾病相关主题的资料，见第 68、98、99 和 120 节。）

在这些方面有很多要说的，但在你能从中最大地受惠之前，在资料方面，你仍然需要做好准备。例如，在这里，我们遇到了很多问题。未来，用你们的术语，不是预设的，没有一刻是固定的。

诚然，用你们的术语来说，将发生的事情已经在其他方面发生了，而且有可能越过你的现在，而感知到你所谓的未来。但在这里我非常小心地做了手脚，因为篡改"你的"现在，就会篡改"你的"未来。我建议，在最后一句话中，你把"你的"一词加上引号。

在构成我们所谓未来的多重实相中，蕴含着某些特定因素与非特定因素。有些特定因素是构成这一角色的必经课题，有些则是强烈建

议但可选的习题，而非特定因素。犹如课外兴趣班，如果有时间有精力，可以大幅提升自我的知见幅度，但也会带来额外的负担。

例如，一个双性别的孩子出生在山区的家庭里，在他（她）成年前没来过月经，也没人告诉过他人体结构。当他初次经血来潮，他被迫面对自己的身体与未来的人生。而检查发现他的男性器官发育得不如女性器官完整。他要做出抉择，人生的抉择、性别的抉择、未来婚恋方向的抉择、如何面对未来歧视的抉择。手术的费用是家庭承担不起的，他只好用这样的身体继续自己的生活。这样的课题就属于必经课题，是出生前选择的一种挑战体验。

如何面对这个社会、如何面对自己的性别、定义谁为自己的异性、如何度过渴望爱的青春期，这些是可选择的习题。是利用这样的特殊身份谋求一份特殊的工作，是攒钱把自己改造成某一标准性别，是就如此游戏人间，是找一个可以接纳自己的人正常地过日子……这些都是非特定因素的可能性。

人生中存在着某些必然，也有一些看似偶然的事件。在被迫遭遇必然时自己如何去理解，在多种可能性中展开抉择时自己要怎么选，在没有可选项的时候要如何应对，这三种情况构成了我们的人生矩阵。

初闻不知曲中意，再听已是曲中人，古调余音今尤在，不见昔日梦中人。

恍惚梦回少年时，方觉词牌蕴深意，曲终梦醒人何在，对镜空叹霜两鬓。

原文发布源头：xiyushe.org

（见第 134-137 期关于时间旅行的资料。）

当我们进一步讨论了行动的本质，我们就可以进一步探究这些问题，因为这些问题涉及到行动的推力，并且与能量对自身的作用密切相关。

我还要建议鲁柏，就心理时间方面而言，继续这个程序，也就是说，在我没有告诉他其他事情之前，让它继续发展。上一次课的经验，即主观体验，在鲁柏方面，是作为一个无限自己的实践演示。我很高兴我们在这方面做得很好，今后还可以期待其他各种这样的控制性实验。

赛斯明确地告诉珍，不要自己做好奇宝宝。在知见未成熟前，在没有引导与保护的情况下深入异维度，那样做会导致未知的风险和失控的状态。就好像交规还没有学会就偷父亲的车上路兜风一样，新奇、帅气、很刺激，但少年狂与无知的无畏相伴是很危险的事情。

我们课的条件，一方面使我们有更多的自由，另一方面也使我们有更多的控制。此外，它们还增加了课本身的价值。关于无限的自己，与行动相关的内容，我们还有很多要说。

这份资料，我们的资料，真的会出版。坚定但不太急躁的态度，对你们来说是最有利的。

只要你愿意，你确实可以在任何时候补课。但是，我不会建议这样做。这由你决定。

（我想，这个信息的传来，是因为早些时候我一直在和珍开玩笑，说要把我们错过的课补上。我怀疑这是否可能，我们现在的日常工作已经够忙了。珍此时笑容满面。）

你今晚的药吃得很好。

我想补充一句：你生病的时候，你家的客人那么多，确实也不是偶然的。你的索尼娅(Sonja)是被你自己内在的激烈情绪所吸引来的。她没有花更多的时间和你在一起，这很好。

【昨天，我们住在塞尔（Sayre）的一个朋友索尼娅来看我们。我们已经好几年没有见到索尼娅(Sonja)了。她是一名护士，嫁给了一位来自土耳其的医生，要在这个国家待几个月，然后去土耳其和医生会合。索尼娅一直很喜欢我和珍结婚前画的一副肖像画，并多次劝我把画卖给她。昨天她又要求我把这幅画卖给她，虽然这幅画对我和珍有情感上的价值，但我还是卖给了她。——摘自第 108 节】

索尼娅此生为女性，曾经是早期奥斯曼帝国战士。她有很强的意识能力，但同时有明显的攻击性倾向，好争、目的性明确、立场感强烈。这样的内在性格导致作为女人的她，知道自己想要什么，也有意愿和动力去主动争取。可是锋芒太盛，刚则易折。

鲁柏在不知不觉中，与她展开了灵性上的剑拔弩张，因为她自己长期的，批判性的内在苦涩找上了你自己的。在其他场合，我将与你讨论

原文发布源头：xiyushe.org

这个特殊的人物，因为这里有许多值得学习的。

其他人不是基于同样的原因而来，虽然你的病是他们来访的起因。约翰，你们的菲利普，肯定是被召唤来增援的，而他也回应了。另外两名访客在灵性上是中立的。这一点我稍后会再多说一些，当它与另一个讨论有关时。

我对你的健康表示最诚挚的问候。你可以在这里休息一下；或者，考虑到你的康复情况，我将结束课。

当我们内心中激荡起不安的躁动，这样的自我意识气场会导致：引发同频者的共鸣，招惹来同样渴望在激荡中释放内在情绪与压力的人与自己 PK。同样的道理，当你内心中充满祥和的喜乐时，你的意识频率会共鸣同样状态的人显化在你的生命中，用他们的温暖呵护帮助你，犹如你同样地在呵护帮助他人一样。

你当下所是的意识状态，决定了你近期的实相呈现与和你形成互动的人物带给你怎样的剧情，这就是吸引力法则最真实运作的模式。又叫做“对镜生境”。

（“那么，我们稍微休息一下吧。”10:36 休息。珍充分解离。因为我们已经错过了三节课，我想我们可以再继续久一点。

在我生病期间，我们接待的来访者是我们希望赛斯今晚讨论的另一个话题。从 3 月 24 日到 4 月 2 日，珍和我共接待了 16 位不同的人的 21 次来访。在这 16 人中，有 7 人见证过课。有些探访持续了几个小时，让珍非常疲惫。

由于访客在我卧病的第一天，而且在几个小时内，就开始出现，我和珍很快就认为这不仅仅是巧合。第一天我们有 4 位访客，第二天 3 位，第三天 5 位，第四天 4 位，等等。此外，我们的前四位访客中，有两位是从外地来的，索尼娅-卡伯尔尼（Sonja Carbon）和刘易斯-德安德烈诺（Louis D'Andreano）。

索尼娅在 1964 年 11 月 18 日向我买了一幅画，赛斯在第 108 节课那天提到了此事。刘易斯见证了在纽约州，罗切斯特举行的第 89 节课，赛斯在第 90 节课上也提到了这件事。第一天的另一位访客是吉米-贝克特，他见证了第 47 节和第 49 节课。因此，吉米和刘易斯就是赛斯所说的两位中立的访客。

菲利普当然是约翰-布拉德利的存有名，他见证了几次课。在我生病的第二天，约翰来看我们的时候，他说他所代表的制药公司塞尔，内部发生的事件似乎印证了赛斯前段时间的预测。赛斯曾提到，有些预测要在几年内才能实现，并建议约翰耐心等待。见 1964 年 3 月 23 日第 37 节课和 1964 年 7 月 13 日第 70 节课，等等。

我弟弟威廉·理查德德德（William Richard）（亦名比尔），也是来自纽约州罗彻斯特市，是 3 月 28 日的访客。他是这些课第二份复写本的保管人，见证过第 89 节，另一位访客是比尔·麦唐纳，存有名马克，也见证过好几节。在档案中，我有一份完整的记录，记录了我和珍接待的 21 次来访。10:43 珍以平均速度恢复。）

他们因各种原因被你的病召唤而来。

不过，这中立的两位带着潜意识中一份想要帮忙的欲望，真挚地前来。

原文发布源头：xiyushe.org

他们被你的困境吸引而来，灵性上也足够敏感地感应到它。不过，他们并没有能够凝聚出自己明显的灵性力量。

如果情况不同，或者情况更糟，他们就会这样团结起来。菲利普把他的建设性能量加在鲁柏的能量上，在鲁柏试图反击你内在激烈的情绪时，你也帮助自己达到了你当时能力所及的小小程度。

有善良的意愿、良好真挚的祝福、爱的关怀是相当好的。这可以安慰患者的心、给予患者能量，但这并不能扭转问题的本质、减缓病情的状态，因为病的是自我的认知状态。如果不能给出富有哲理的洞见，点亮迷雾中的明灯，仅靠一阵嘘寒问暖的关怀是无法撼动与化解内在心结卡顿根源的。换句话说，没能给出对症的“心药”。

为什么西医的座右铭口号是：偶尔治愈，常常帮助，总是安慰；而中医却在说：祝由与滚汤泼雪？其中的差异就是对病因是否了解：是治疗掩盖症状，还是去除病根。

索尼娅不知不觉地利用了这一局面。她自己本人也迫切需要帮助，鲁柏感应到这一点，如果不是他自己的能力那麼强，鲁柏可能会陷入一个最不幸的境地；因为他曾一度试图抵制在你们家中开放的大规模破坏倾向。

他确实从你那里得到了一些支持，因为你看，你根本不是没有力量。在这一周里，其他各类组合的同伴确实是最有益的。从这个角度看，你的确不是一个人，这也不是你独自一人的时候，虽然你可能希望有隐私。

好斗的索尼娅，差点击溃了珍与罗的心理防线，来探病的结果反而是加重患者的病情，因为她是来踢馆挑战的。我们会发现，有些人来探望病人，是给予鼓励和支持；而有些人在探望病人时，会把患者数落一顿，挑战指责，彰显自己的“明智”。

我现在其实可以继续讲其他方面的事。不过我觉得你今晚最好还是就到此为止吧。在你生病的时候，我也没有忽略你，但当时的情况并不允许我直接采取行动。我在这里。我一直在探询着，有时严厉，有时有趣，有时关心，但总是小心翼翼地关注着这个家。

现在我向你们两位致上我最好的问候。我很高兴再次恢复了我们的课。鲁柏算是度了一个假，但我现在会让他有足够的行动。

（“晚安，赛斯。”10:58 结束。珍充分解离。她说，在第一次独白中，她还记得资料的要点，但在随后的独白中，她完全不知道自己说了什么。

值得注意的是，现在她到了休息时间和课程结束时很容易睁开眼睛。当她刚开始闭上眼睛坐着说话时，她很难睁开眼睛。

珍曾告诉我，在我生病期间，她没有感觉到赛斯在身边。在我生病期间，有几次我真的对络绎不绝的来访者有一种难以置信的感觉。我并没有全见着他们。很快我就觉察到，在与我所见到的人交谈后，我感觉好多了，一旦我觉察到这一点，我就相当刻意地想利用这种明显的能量交换。索尼娅·卡尔邦来拜访过我们两次；我几乎立刻就明白了她思想的消极性质，决定不让它困扰我。然而，我很担心珍在这方面

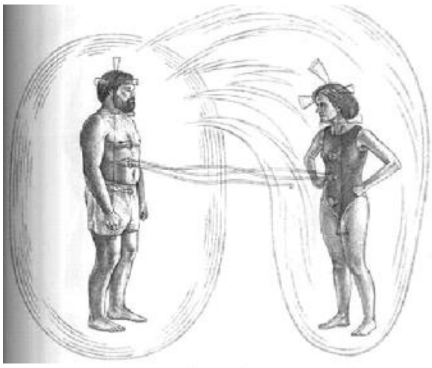
原文发布源头：xiyushe.org

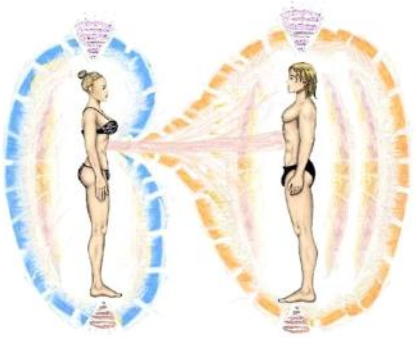
首当其冲。)

在这探望中出现了四种不同的状况：

第一种：压制与剥夺型。这类人气势汹汹，盛气凌人，喜好发布号令支配别人。多指责，教训他人，把自己放在高位。这类人通过这样的行为感到获得了能量，而被欺压的人因此失去了能量。

第二种：平和之人。平等的交往，淡如水的关系，送出自己的祝福，但里边没有真挚的能量，客套一番而已，双方都是应酬。不生不克。





第三种：真挚热情的人。给出温暖和关怀，努力地去安慰与支持，可能没能做到点上，但可以感受到扑面而来的热忱与能量的滋养。

第四种：负面心理的人。自己一肚子苦水，只是找机会四处泼洒，四处主动地去置换能量，把自己的“不幸”出售给他人，然后拿走别人的安慰与同情，从来都只是索取，但总是感觉匮乏。

Y3-6-144.1

第 144 节 访客洛琳的个人资料，能量结

前情摘要：

因为罗得了重感冒，导致持续一周都没能展开赛斯的口述。在此期间很多朋友陆续地来探望罗并送来问候与祝福。在 4 月 5 号，赛斯对此做出了它的评价。

首先，赛斯对于自己没有发出预警做出了解释。理由是，在生命的矩阵中，预言会让个人实相发生偏重式坍缩。一旦角色接纳了某一种预言，或持续关注某一类预言，那就会失去自我未来的随机性，而潜移默化地在更大程度上偏重激活被意识暗示后的经历。暗示本身在某些状况下可能会引发事件。

之后赛斯告诉罗，他这次之所以会患有病毒性重感冒，原因是他过度关注媒体传播的负面信息，并且他内在忧国忧民的当真心态，把他拉入了负面认知的时代剧中，忧心忡忡又无能为力，在自我意识深处形成了能量的冲突，无形中拉低了自我意识频率的形态，并感受到内在能量的激荡冲击。

我们确实是活在时代剧中，但太过当真就会影响自身的心境平衡状态。就好像看恐怖电影时死于突发的心脏病，因为自己把剧情与自我角色意识绑定得太紧密了。

当疾病时，如果没有内在对因由的了解和自身心灵对卡顿的理解，任何一种疗愈手段与方式都不达成去除心病的本质疗效。任何从外面给予的疗愈

原文发布源头：xiyushe.org

与帮助，在短期内可能有利，但只能掩盖症状，犹如掩耳盗铃。

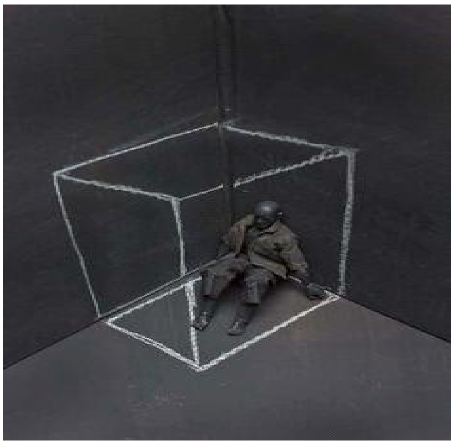
我明白有时候大家很想要获得表面上的帮助。不过，基本上在病不严重的时候，使用他人疗愈能力上的帮助，所得到的弊害远比获得的益处多。如果疗愈不是自发的，没能通过反思获得源于内在对关键问题的理解，那它几乎不能真正地解决问题，而问题一直都在，并且积累成更大的麻烦，触发更多的连带困境。

如果患者想利用灵体的能量，去除自身当下的能量卡顿是可能的，但这不意味着你解决了这一问题。在这个情况中，灵体剥夺了患者面对与理解并解决自身认知卡顿的机会和可能。高维意识体是不会这样做的。这与角色进入剧本的初心相违背，并破坏了其多年的故事铺衬。而引入其它灵体化解当下的“危机”，其后果与代价往往比这个危机本身还要严重。因为你因此丧失了对自我载具与人格的主动权，而且这是自我自由意识的选择，谁也无法阻拦和救助你，包括你自家的高我和指导灵。这会严重影响自身增长能量与能力的机会，与在高考考场作弊的行为无异。

角色的一世生死对于灵魂根本不叫事儿，我们一生的时间只不过一梦

转瞬。但如果在人生中走捷径，去讨巧求助鬼神作弊，自己不面对自己的功课，那是品性与内在认知的问题，就好像高考你没考好与高考考场作弊的差异一样。

对自己遭遇的问题不求甚解，却到处去找求别人出手化解自己的问题，自己出钱、出感谢信就觉得达到对等平衡了，这样的习惯一旦养成，就会让自己变得越来越重视囤积财富来预防未知的灾祸，虚伪地表达善意来维系以后用的上的关系。自己不提升心灵的知见，只不断地恳请拜托木雕泥塑的名号。



最好的药水和药丸不在医生的包包里、处方上。心灵的知识是治病根的药丸，没错，我的朋友们，它们的确是比较难消化，可是却可一劳永逸地去除你灵魂中累世的顽疾。一次服用终生受益，因为任何你领悟到的智慧，都不会再被遗忘与丢失，强盗抢不走，税官拿不走，转世时也不会被抹除掉。

话说回来，这场病的确代表一个必要的警告，物质化 为疾病的物质实相。警告着你这边近期有过的一个倾向，虽然轻微，但你逐渐陷入了负面思考，导致内在意识失衡。这场病的用意是在提醒你并帮你踩刹车，让你有机会停下来反思自己的作为。

原文发布源头：xiyushe.org

不过可能你并没有意识到，在你卧床期间阅览的纽约报纸新闻，并非“巧合”。不是说你应该对世事不闻不问，而是说在你“特有”的情况中，这样继续专注于世上的恶行恶事，有好几次让其负面能量极度地损害了你的身心而失衡。

阅读心灵的书籍可以振奋灵魂，带来高能的生命力，滋养患病的身体；而阅读聆听负面的消息、与意识低频的人接触，那些晦暗的认知思潮会让失衡的身心状态陷入更剧烈的摇摆。在这种时候关注那些耸人听闻的故事对你自己并不好，你在这种时候接触这样的信息流会引发病情加重，让你的状况更加恶化。

每一个人在他的力量范围内都有其应尽的责任，就是维持他“自己”的心灵健康与生命力。依据这股生命力的强度，你才会有能力保护自己和别人。关注负面的语言与预期，跟随媒体为博眼球而编导的文字，根本无法保护个人或那些自己能接触到的人，实际上反而会和任何传染病一样，变成或大或小的破坏力。最后扰动集体实相，让自己所处的实相陷入到低频意识实相中，引领自己去体验自己最不愿面对的一种可能性的事实。而这一切只因为你的关注点放错了地方，导致自己被系统判定为低频意识存有，被推送的信息流都是晦暗与争斗、恐惧与危机。

系统算法没有偏见，它搜集你的偏好并给你投送你偏好的关注，而这慢慢地构成了你自己世界中的全部实相。

你们的科学家依据他们的内在渴望与认知,在他们的显微镜下显化出他们渴望看到的实相。但这所谓的病毒受害者,不能怪罪那病毒,真正的病因在心灵,是恐惧与恐慌允许病毒进入你的身体并出人头地地成为实相的主导。你的心灵上“搞砸了”,失衡了,怕了,忧愁了,不幸的预期让你生病。而药品或疫苗只是给了你再一次相信自己的勇气。

世间确实充满了各种问题与不公,对于不人道的觉察是好事,但你不必让这份知识沉重得犹如一座山压在你的存在上,以至于你被钉在它的下面,动弹不得,你的能量也被内心的忧苦吸干。这就是你必须加以警戒的危险。这是因为你太当真了。未来,按照你们的说法,不是注定的,也没有一刻是固定不变的。从这场病,你有学到东西吗?

透过觉知去直面它时,你会更强壮。但如果你没能走完它的“全程”,早早地用药片掩盖了症状,没有面对它背后的原因展开反思,你就什么也没能学到。下一次的你还会重复这一经历,而且用更显著鲜明深

原文发布源头:xiyushe.org

刻的方式。

对伪装世界问题的合理关切是必要的，但若转变成了一种对世界不公义的执迷，并因此彻底摧毁了所有个人的享受，这时候问题就来了。因为享受生命本身就是一种“武器”。有能力沉浸在喜悦中的人，很大程度上也有能力改变他营造出的世界。内在意识的主频率是喜悦的时，不是说你是一个软弱没有骨气的白痴，而是你具备了比骨气、刻薄更强悍的心灵成熟度——平和与喜悦。

心之术：为道当先治心。泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌而不自乱。平和喜悦是心灵行动的肌肉，没有它，就没有行动力可言。

关切人类的福祉是美德，但沉溺在其中，就会诱发充满各种不幸的可能性。换句话说你的负面思潮，让你的世界陷入你不想看见的结局。我们要遵循的是平衡。既不是一头栽进无知、疑虑和在不公不义里打转，以至于你除此之外什么都看不见，也不是闭上眼睛，看都不看它们一眼，假装自己已经有了高维意识形态。

就你们而言，将会发生的其实就其它层面而言，其实已经发生过了，所以超越你们的当下而感知你们所谓的未来是有可能的，因为你们只是活在某种历史可能性的故事版本里。你们的焦虑与努力什么也改变不了，你能改变与左右的只有你自己的选择。你可以通过自己的行动，包括心理活动与角色行动来激活和经历属于你的未来实相；而各种可能性的所谓未来实相，在伪装层中同时存在着。

你可以选择自己进入哪一个伪装的故事线里，而不是彻底地改变哪一

个故有的矩阵中的伪装平面。所有发生过的历史剧都在电子数据库中作为一种对所有人开放的数据被保存着。而只有符合实相频率的意识频率可以访问与自身相匹配的实相记录，并展开与经历它，让它成为自己记忆的一部分。

请注意，我们日常接触的人群中有四类人：

- **萍水相逢的君子之交，不生不克；**
- **乐于助人的贵人，给予良多，受益匪浅；**
- **平易近人的善良好人，好心好意，但有时可能好心办坏事、帮倒忙；**
- **格局有限、是非分明、好争论、好规矩的人，内心空虚，喜欢压制别人来抬高自己。**

遇到最后这种人，躲着走，尤其在生病的时候。他们可以没有坏心思，甚至不知道自己在干什么，只是觉得抬杠与争论让他们感到兴奋与生命力的注入。

原文发布源头：xiyushe.org

第 144 节 访客洛琳的个人资料，能量结

Y3-6-144.2

1965 年 4 月 7 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（洛琳·雪佛太太（Mrs. Lorraine Shafer）见证了今晚的课，约翰-布拉德利向她介绍了赛斯的资料，约翰见证了几次课，自己也读了很多资料。洛琳自己做了资料的速记笔记，她还主动提出要为珍和我做一些打字工作。

自从珍开始达到一种更深的出神状态，并开始坐着闭着眼睛说话后，她对干扰变得更加敏感。因此，我们最近的课程都是在一个受保护的房间里进行。然而，这个房间太小了，无法舒适地容纳三个人，所以这节课，我们又回到了客厅。大部分的课程都是在那里举行的。我们冒着中途受干扰的险，但没有发生。

晚上 9 点之前，珍有点紧张。她又一次坐下来，闭着眼睛说话，声音比平时更有力、更快。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

让我祝你们全都有个愉快的夜晚，并在此感谢我们的客人的到来。

关于你所处的困境，约瑟，稍后会有更多的内容。不过，我们改天再谈这个。

鲁柏今天早上得知的讯息，在本质上是正确的，你会看到很多节以前

我给你们的资料就要发生了。

（见 1964 年 6 月 17 日第二册第 63 节。如果不是赛斯在没有提示的情况下提到这些资料，我怀疑是否会将这些资料收进记录。它是关于珍的一个朋友的丈夫，涉入麻醉毒品的事件。这对夫妇已经不住在埃尔迈拉了。有几个艾尔迈拉的居民一直很了解他们的情况，其中一个艾尔迈拉人恰好在他们住的那个外州小镇工作。

今天早上，珍透过这个人得知，提到的这位丈夫涉入了麻醉毒品事件，甚至新居所在处的报纸都报导了。珍和我还没有看到这些刊出的报道。

除了这件事情，赛斯同时也做了另一个预测，是关于毒品调查会在艾尔迈拉地区爆发，结果在三个月内，如预测的那样展开了。）

我告诉过你们，行动无法抵赖它自己。一个行动无法被召回，也就是说，撤消存在。一旦行动开始了，它就会试图完成。一项行动可以在记忆中被唤回，但不能被收回、抵赖或撤消。

你们对后果的看法是根据这一事实得出的。然而，你们对后果的看法，只考虑到任何特定行动的一个小因素。换句话说，你只感知到行动中投射到你自己的物质场域中的那一部分，而这个因素你称之为初始行动的自然后果。

然而，一般来说，你所感知到的只是一个闪烁，作为规则，是任何既定行动的一个小维度。约瑟，就像你自己的病一样，你感知到的是精神行动的物质效应，而这只是事件的一小部分。

在伪装层中显化出的连锁反应与其结果，在我们看来仿佛多数都是

原文发布源头：xiyushe.org

基于巧合的“意外”，但对于多元多维的多层实相体系来说，这只是电子矩阵中各种可能性中的一种。一旦其体验被内我选择为人生体验的一部分，那各种相关的铺陈就会在各个层面中悄然展开，并促使这一实相在伪装层中得以生成，并被感知到。

因为我们只能看到其在我们层面中显化出来的那一小部分，所以我们很难理解它的连贯性，也就只能用偶然突发性事件来解释它了。但要知道，后台中没有时间，要发生的事情已经发生，只是展示的时机未到，所以成为了所谓未来的一部分，等待被演绎呈现出来。

而我们的经历是先选择想要获得怎样的领悟，然后找寻哪样的故事可以带来这一领悟与结果，最后去铺陈与展开这个故事的序曲与前章。所以，所谓的预言不过就是先剧透出了已知的某一种大概率上可能被选择的结果而已。

就好像当孕妇得知自己孕育了一个女婴的时候，预言这个未出生的孩子今后会来月经，并不是无稽之谈；但说她将来第一胎会生一个大胖孙子，其概率就只有 50%了。而从后台看，那个未来要出生的男孩，已经候场，而这所谓妈妈的出生只是为他的到来做着必须的铺衬。而两年前男孩的爸爸也已经出生，未来男孩能在出生后品

味单亲家庭的滋味，这个只有两岁的未来父亲，可以自己选择意外中死去或出轨后离婚。

我们可以看出，剧情分为两大类：主角必经剧情和主角可选择性触发的剧情。为了未来主角必经剧情的顺利展开，某些历史背景剧需要一次次地被演绎。这包括大的社会背景剧和小环境中的家庭剧。这就是为什么赛斯看着罗忧国忧民时觉得他“既可爱又可笑”。

我们这位访客的存有名是玛蕾诺（Marleno）。

（在我的要求下，赛斯一珍很乐意地拼出了名字。）

我们发现在目前这个人格的结点中，行动没有自由，特别是在扩展方面。有很强的集中能量向内转移，但它没有向内转移到足够有效的程度。

转向内的主要是自我这方面。这里是有内在自己的觉知，但主要的能量却结在紧张和疲惫中。同时，人格又没有更新它的能量。如果人格的能量进一步向内转移，或反过来进一步向外转移，朝向外部世界，那么在额外的，焕新的能量方面就会有所改善。

我们确实拥有一定程度上的自由意识，但角色我可感知到的可选项来自内在我。当你的可选项只有一种选择时，你的自由意识确实还是在发挥作用的，只是怎么选结果都一样。这是因为自身有着强大的习气惯性，这惯性是无法骤然而止或突然转变的。

如果你的认知没有发生量变到质变的累积，那你的行为就无法做出发自内心的转变，而行为需要长期的重复累积才能形成新的习气导

原文发布源头：xiyushe.org

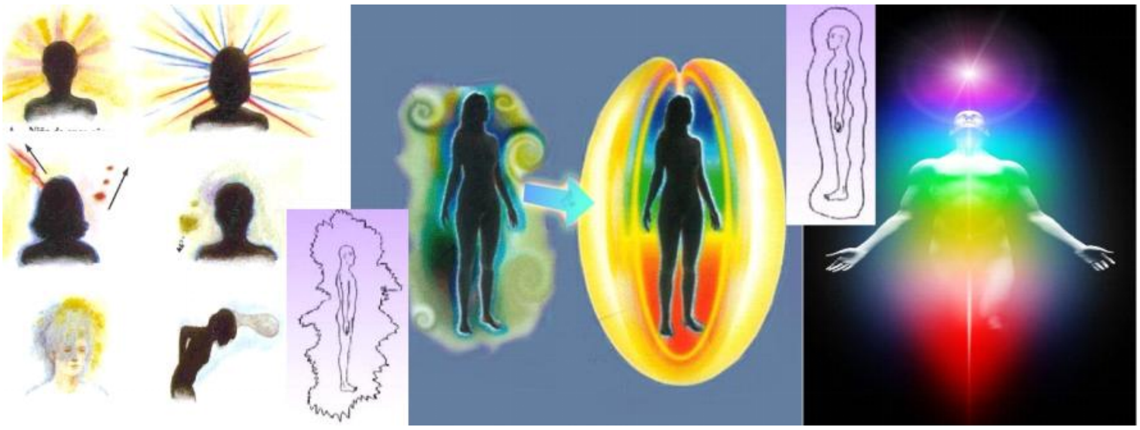
向，开启不同的能量浇筑方式。所以持续地学习心灵的知识是改命的关键。但可惜的是内心的智慧与领悟是无法向礼物一样传递的，每个人都只能修持自己的领悟，无法馈赠给父母，也无法分享给爱人、传承给孩子，你能做的只有用自己的言行去榜样，用自己的话语去启迪。

一个外在的角色我，是由内在角色我从电子层中源源不断输送生命力来维持着的。但如果内在我觉得这个角色经营得很失败，会渴望设立一个崭新的角色，从头开始尝试不同的发展方向。这时外在角色的能量会开始回流给内在角色，而外在角色逐渐变得虚弱多病。这些回笼的能量会被内在调度给发展相对良好、前途大好的其它自我角色，成为内在的追加投资。

所以我们可以看到，追求欲望的人很快就是衰老或猝死，而追求心灵的人可以鹤发童颜百岁不衰。需要注意的是，别把欲望单纯地理解为物欲、肉欲、食欲等，那些一心想上天堂、那些渴望特异功能、神通的、那些陷入法执的，也都是欲望的一种。

这个结，或者说主要的焦点集中在自我的关注上，阻止了真正的更新，无论是通过内在自己还是来自外在的世界。能量的结确实是由恐惧造成的，它可以被化解。纠结的能量相当于一种冻结的静止，在那里什

么也没有失去，但也没有什么收获。



当一个人陷入自我的认知卡顿时，外在的表现为过度的、持续的情绪化。而内在的表现则是自身能场的变形、紊乱，生命力的流转出现旋涡、漏洞，污浊的低频紊乱能量逐渐替代高频流畅的均衡能量。个人会感觉到莫名的疲惫，身体处于警惕的紧绷状态，无法入睡或睡得犹如警觉的兔子。好争辩，不听劝，不能理解，记忆力变差，脾气变大，而各种医学检查报告却没有明显的问题。

这样的人你要说他有病，他会很高兴，觉得你懂他——“这就是病闹的”。如果你跟他说“去反观己心，你有病了”，他会反唇相讥：“你才有病呢！”

承认这是自己的问题是最难的，扮演一个可怜的被害者，并且持续这样的原因，不是自我不醒悟悔改，而是没有遇到好大夫、没有吃到对症的处方，问题都是这些客观原因造成的。

多数癌症的内在表现，都可以明确地看见这样的能量旋涡。这些无形的旋涡慢慢地会积聚有形的物质，但因为其内在能量流的紊乱，其物质形成的细胞也是一团糟的。单纯的手术切除显化出来的物质部分，并不能消除这个能量旋涡。所以癌症五年内复发率极高。国

原文发布源头：xiyushe.org

家癌症中心 2020 年度工作报告，手术加化疗、放疗后癌症五年生存率为 40.5%。也就是说，有近 60%的癌症患者无法达到临床治愈。而复发、转移是癌症病人无法获得治愈的主要原因。最后家徒四壁，债台高筑，人财两空。

这里的情况是可以缓解的，这也是目前的人格能做到的。有一种内在的慷慨和一种灵性的，如果你不介意这个词，敏感度，将对人格大有裨益。还有，我相信一直以来，人格方面也有解开或化解这种不动的能量结的欲望。

想要疗愈自己，就要从内在做出心灵与认知上的彻底改变，那样才能解开自己身心上的死结，让因紊乱而堵塞的能量重新流动起来。还记得意识能量的行动吗？任何时候这样的行动一旦陷入僵化，生命力也就会随之冷却消退。

MOVING DAY — Horseheads Supervisor John H. Hazlett points out to Horseheads Village Manager Thomas A. Banfield and his secretary, Mrs. Lorraine Shafer, where to put a box of village records, all of which have been moved temporarily to the Town Hall while the present Village Hall is torn down and a new structure erected.

这个曾有一段时间，这个人格参与了非常早期的造纸业，我相信是在比利时。这个人格当时是男性。在很多世中，一直是以不同的形式参与交流。

在这一世之前，所涉及的沟通都是向外的体现。这一次，人格方面有了对内在实相的觉知，而这是人格以前所不关心的。还有一种困惑，因为在过去，沟通很容易。现在觉察到，不容易沟通。

现在有一种向内旅行的热切愿望，但在过去，人格与向外交流有关。交流一直会是这个人格的主要面向。然而，这一生开启了一个新的阶段，所涉及的沟通，的确，会有不同的种类。能量的结，除此之外，还有不少其他的事，都是由于暂时无法将兴趣的焦点，从向外的沟通方式转变为向内的沟通方式所造成的。

我在这里并不是建议这个个体把所有的注意力都从外在世界转移开来，远非如此。我是说，放开是必要的，然后就会维持住平衡。

在过去的一些世中，交流的欲望非常强烈。现在也很强烈。然而，人格彷佛站在另一扇门前，沟通的能力可以转动把手，但他不会转动把手。人格站在一个前厅里，带着他所有纠结的能量，犹豫不决，不愿打开那扇向内的门，也不愿转向另一个方向，也就是他来的那个方向，那扇向外的门。这里的犹豫不决才是重要的。

如果这个人格甘愿介于两扇门之间，那么目前，不会有什么问题。

我并不是说，个体已经准备好，在这个时候一头扎进充满活力的灵性世界。我只是说，这个人格现在才发现许多人都很懵懂的内在实相。

原文发布源头：xiyushe.org

存有名为“玛蕾诺”的“洛琳·雪佛”太太，在多次转生的职业规划中都持续做着出版业的工作。但这个职业到二十世纪六十年代，开始遭遇电台与电视的挤压，她遭遇到自己的职业瓶颈。

作为一个近乎成熟的灵魂，她已经能展开对自我内在灵魂的觉知，但她的性格优柔寡断，导致她迟迟做不出任何形式上的必要转变，不管是职业规划还是心灵发展都陷入了僵局。

如果她能安然地面对这样现状，也不是问题，更不会引发什么问题；可是她的内在陷入了一种不良的自我矛盾中——既渴望做出必要的改变，又不做出实质的行动，持续的观望与游弋让她陷入很被动的局面，从心灵到能量再到身体，逐层发生因桎梏自我而导致的相应失衡病态改变。

我建议你们休息一下。

（9:34 休息。珍像往常一样解离。洛琳告诉我们，她的名字叫玛莉提丝（Meredith），她的母亲在给她取名玛莉提丝·洛琳时，本来是

打算叫她玛丽露（Mary Lou），但一直没有这麽做。这和存有名玛蕾诺 Marleno 有相似之处。

洛琳认为独白的最后一句对她意义重大，她证实自己一直对沟通及相关工作感兴趣。她过去的一份工作是为一家广播电台写稿子。

Y3-6-144.3

9:45 珍以较慢、声音也稍低沉的方式继续。）

在法国南部有一个村庄。1230 年。这个人格是一个早期的砌石匠。一张婴儿床翻了，一个小孩死了。1645 年。比利时。这个人格在婴儿期就夭折了。后来这个人格隔了 15 年又出生到比利时。还是内战中的鼓手。一只手有毛病，一只耳朵也有毛病。有时喉咙也有问题。

简短的内容中有三个信息：

1、对等体验。自己觉得是自己的过失，失手导致婴儿的死亡，自己则体验一次婴儿期死亡，才发现婴儿期死亡是灵魂自我的一个人生布局，对父母形成体验的助缘，这委实和造成婴儿死亡的他人无关。

2、再投胎的间隔在伪装层的时间格局里并非是固定时长的，这依据于灵魂自己选择的下一个角色在哪个年代。1230 到 1645 年间隔了 415 年，而再出现在人间仅仅间隔了 15 年。

这里要注意的是，电子层的时间与伪装层的时间并非是同步的。就好像一个演员，上午去演 627 年的贞观之治中的爱妃“长孙皇后”，下午去演了 90 后的我们这代人，晚上赶场去拍摄了 1922 年的末

原文发布源头：xiyushe.org

代皇后“婉容”。对于演员来说，角色所处的年代差是毫无意义的；但在伪装层中的我们认为时间是一天天按顺序流逝的。

3、我们会发现，灵魂对其所使用的角色有着一种人文偏好。对于灵魂来说，风俗、语言、文化背景近似的区域，可以减少剧本的挑战性，快速地适应语言环境和人文理念。

（课后，洛琳告诉我们，她没有任何喉咙、耳朵和手的问题。）

总的来说，在当下，这个人格应该和外在实相紧密连结，也要与整体自己紧密联系。应该要适度，但这种适度要允许自发性和有纪律的内在评估程序。这个人格有两世是男人，一世是女人，还有一世是未成年就夭折的女娃。

角色我是载具我与内在自我的纽带桥梁。如果角色我陷入自以为是的局面，那对身体会过分放纵或过分苛待，对内在自我蓝图也会置之不理——不管内在灵感如何展现，都置之不理，死心塌地地追随伪装层中的当代科学或宗教狂奔，太过当真地忘却了初心与本真的自我价值。

平衡在各个方向与层面中要得到贯彻——在演绎角色时要演什么像什么；但不要太过沉迷在角色里，把戏当真、把角色当我，那就会入戏太深，进而影响自我的全我发展。

一般“入戏太深”分为两种：

一种是属于“特型”演员的入戏太深。比如扮演皇帝、领袖、干部之类，演惯了，养成了习气，完成以后持续沉浸在里面出不来，自

我认知失调。需要经历多个对等的小人物人生才能平衡这类习气。反之亦然。

这不算什么大问题，另外一种就比较严重——

第二种“入戏太深”是因为太过进入角色以致于认同了角色的经历，把其角色演绎的爱与恨投射到了其演员身上，把故事里的背景故事当真了，结果陷入情志上的心灵偏激：真的爱上了某角色，真的把谁谁当妈了，把谁谁当仇敌了，把故事的历史背景资料当成自己为之奋斗的己任了。

这样迷失自我的意识无法再做到“用心若镜，物来则映，事过心空”。

总体来说，大多数演员扮演深刻内敛忧郁之类的角色过后，多少都会有一些残留的负面情绪。演员自己是否有足够的经验和充足的心理建设让自己快速出戏，要看心灵的成熟度。

真正的表演不是成为这个角色，而是站在这个角色身后演绎出这个角色的戏份。要演的都到位了，而自己内心时刻了了分明。

克朗斯基（Kronski）这个名字曾经是一个姓。

（再一次，赛斯拼出这个名字。洛琳说它对她毫无意义。）

现在。行动就像一面镜子，它反映了自己。在一个行动中，基本上，我们可以看到所有的行动，通过一个行动，我们可以达到所有行动的实相。

原文发布源头：xiyushe.org

行动内的表面维度，是由我们谈过的分离造成的，当行动企图从它自身脱离出来时。梦和肌肉的运动一样，都是行动，而肌肉的运动确实和任何梦一样，都是类似于睡眠状态。

我们都在行动之中。我们是行动的一部分。在行动之外是不可能的。然而，在行动中，选择是无限的。无论我们将自己的能力和能量集中在哪个方向，我们似乎都能看到新的行动，但这只是我们的焦点发生了变化；而在变化中，形成了新的行动。

这一小段话相当地复杂。

首先我们想象一下路口常见的凸面镜。如果在一个路口设立了东南西北四面凸面镜，就会看到四辆看似不同的车同时通过一个路口。

一个旁观者在远处看到四面镜子和驶过的车辆本身，会理解这是同一个行动的不同面向；而一个脸贴着某一面镜子的观察者，会被突如起来的车辆吓一跳，认为这是突发事件——他既看不见车驶来的过程，也看不见远去的背影。驶过的汽车并没有消失，它只是在环形的跑道里兜圈，但镜子旁的观察者并不知道，因为他能感知的

范围仅限眼前。

每一个面向中反映出整体实相运动过程的一部分，而每一个被片面反映出来的部分都属于整体趋势的组成部分之一。哪怕其反映出来的趋势是截然相反的，犹如一面镜子中看到的是远去，而另一面镜子里看到的是驶来。视角决定了认知，单一视角导致了自身感知到的实相只是片面的客观。

不同的观察点构成了行动中的各个维面，而所有维面中的行动是同时展开的。就好像不同位置的镜子中，看到的车辆行驶方向与车辆的形体大小各不相同。

每个观察者都觉得自己是身临其境的，但其实都是巨幕影院内的观众。只是每个人把自己的注意力放在了巨幕上的不同焦点上，各自记忆了自己的所见。你感觉自己切换了实相，其实只是变更了自己在巨幕上关注的焦点，你始终也没能离开这剧场一步。就好像你切换了电视频道，打开了新的视频，看到了全新的内容，却没有离开过自己的沙发一样。之前的电视节目，当你脱离出来后，回想时知道那不过是缤纷的梦一场，可再次面对时又把当前的节目和这个所

原文发布源头：xiyushe.org

谓的自己当真。

为了方便我们的访客，让我这么说，行动是宇宙的生命力，所有的实相都源自于它。这将使我们的讨论简单一些。再次的，没有任何行动可以被撤回。没有什么是不动的。因此，当我们的客人在他的两扇门之间犹豫不决时，他不是不动，而是在犹豫不决上，使用了应在有目的的方向上花费的同样多的能量。

行动不能被阻挡，因为它会成为爆炸性的。有许多平衡要维持。我们经常谈到的梦世界也是行动，因此它影响到所有其他行动。它并不是你们所-谓的物质宇宙之外的世界，因为梦宇宙透过它和内在自己的联系，也帮助构建实质物质——这可不是小事。

这比你知道的要重要得多，我会告诉你事情是什麽。你喜欢这个文字游戏吗，约瑟？

原地转磨并不比勇往直前更省力，差异只是一事无成而已。很多人怕经历失败而谨慎地选择等待再等待。张弛动静间确实需要把握时机，可是当迟疑成了一种习气，失去了踏出舒适区的勇气，那就很要命了。在旋转中，犹如不停地给自己上发条，一种紧绷感会莫名

地在心底升起，渴望行动与自我压抑形成潜在的内在冲突。这种自我的扭曲迟早会迸发，其结果是不可控的。

（珍做了个手势，咧嘴一笑，把头转向了我，虽然眼睛还闭着。

“漂亮。”）

我怀疑有一丝讽刺的意味。

（“哦，没有。”

赛斯在多节课中都谈论过梦。见第 44、92 至 101 节，第 122 至第 131 节等等。）

但经过上一节你听了我的训话之后，我不会怪你，只要不太过分。

话说，如你所知，除其他之外，梦反映了内心的期待。为了我们访客的启蒙，梦是由每个个体创造的，并被赋予了实际的分子结构和实相。

但是，不能把梦当作是对内在期待的准确描述，因为其中涉及到太多的其他因素。

然而，每个个体所创造的真实的个别梦世界，将与同样由个体创造的物质环境非常相似。这里，我们谈到了我在前几天晚上简要提到的一个主题，即使现在我们也只想点到为止。

这其中涉及的内容很多。个体，任何个体，都可能在梦中建构许多可能性。在物质世界中遇到问题，他可能会试图通过在梦中解决这些问题，尝试各种解决方案。

原文发布源头：xiyushe.org

这些可能性就在梦的场域内变成实际现实。它们的存在，就像他在物质场域中以同样的方式行事一样确实存在。它们不是迷思，它们不是想像出来的，它们不会消失。它们是存在于另一个现实场域内的实相。

梦世界本身是所有平行层的交汇地与衍生地，我们透过梦来尝试快速地经历各种可能性，从中找到自己寻求的某一种启迪。梦犹如主体的触须，广泛地深入到更多的平行领域中。而梦的本质与我们这个伪装现实不相上下，都是意识活动的产物，没有谁更真或更假。

当我们的这个角色访问梦世界时，看到与感知到其它伪装层的故事轮廓，并营造出新的可能性，填充已有平行层的数量。当做梦的角色我意识离开梦世界后，自己经历过的与谱写出的故事线留在系统里，成为一种持续存在着的可能性记录。

就好像一个宿舍里六个人，轮流写一本小说。一个人开头后，交给下一个续写，依次类推。每个人都承接已有，并谱写出续篇。小说的故事线成为一个相互接力的群体作品，在单一故事线上呈现出多重实相的组合。

在意识上，我们的个体可能不知道他做了什么。在意识上，他可能甚至不知道困扰他的问题，但他已经在潜意识层次上解决了这些问题。但他已经选择了他的解决方案，在物质世界中，不久就会发生一件与他所创造的那些梦其中之一的一个相似的事件。

当他梦这个梦，并选择这个可能性作为他问题的解决方案时，他已经在潜意识里选择了他要在物质场域内构建的事件。

这是相当棘手的问题，但很重要。然而，其他可能的解决方案，仍然作为实相存在于梦场域中，因此它们继续展开。你们过去那些关于梦的资料会在这方面帮助你了解。

大家最难理解也最难想象的，就是当我们醒后自己的梦怎么可能、怎么会继续地持续展开并自我完善呢？就好像一个编剧放下了自己的笔，而小说却在自行发展着后续的篇章。

其实这是一个认知错位造成的误解。与其说你做了一个梦，不如说你进入到了一个梦中准确些。学到这里我们都知道，存在着多重平行实相和多个同时存在的“我”，这个角色其实有 N 多种版本在同时展开着，你只是万千中的一个而已。

假设某一个其它的“你”透过它的梦，瞥见了你生活中的一个场景，那它会认为这是一个梦。当它醒来后，你的生活并不会因此就戛然而止了。

什么是梦？角色我在非自我所在的伪装层内经历与感受到的伪装体验，就是梦。

其实我们的这个世界与自我本身就是一场意识物质化自我的梦。而我们把梦与现实、现实与灵界、灵界与意识界，做出种种的划分，却不知道其实这些都是在一个体系下的。伪装层的现实只是多重平行之一的体现，多重平行只是梦的不同分野，梦只是电子同时性中的物化表现。

梦境本身不比你所在的这个所谓现实更真或更假。从本质上两者是一样的。从层次上我们的这个虚拟伪装薄膜隶属于梦世界的一个细

原文发布源头：xiyushe.org

末分支。

所以，当你的人生遇到某种难题的时候，你会透过第三维的梦世界，去其它平行层看看，其它的自己是怎么解决这一难题的，谁找到了最优解，自己是否可以照搬借鉴或吸取经验。预习、复习、学习、魔考、补考，都是在梦中完成的。

我建议你们休息一下。

（10:22 休息。珍解离如常。她的话话速度相对较快，但也有很长时间的停顿。

以下资料的第一部分有很多停顿，有些停顿时间很长。当珍再次坐下并进入出神状态时，她闭着眼睛一动不动，持续了一分多钟，然后在 10:29 开始。）

在过去世中，你们三位之间并没有私交。

然而，有一个心灵感应的连接。在菲利普提到这些课之前，我们的访客之现在的人格就已经知道了这些课。我期待这种连结能继续下去。15 这个数字，对我们的客人来说是一个重要的数字。

（珍这时候停顿很久。还记得，菲利普就是约翰•布莱德利的存有名，他是第一个向洛琳提到这些课的人。洛琳后来告诉我们，在约翰告诉她之前，她并没有意识到这些课的存在。她还说，据她所知，15 这个数字对她没有特别的意义。然而，赛斯提到了一个十五年的时期，与她的过去世有关。）

这个人格一度是失明的，肉体上的，透过一种特定布料——麻料——的质地，演化出一种交流方式。他可以——因为他当时是男性，他可以通过训练他的手指，分辨出最细微的粗糙和质地的变化。

他几乎成了乞丐，生活贫困。向路人伸手，触碰他们的服饰，藉着触碰衣服，他能准确地判断出他们的社会和经济地位。他唱歌是为了钱或是别人给他的任何东西。

他十几岁时就瞎了，男孩玩石头时出了意外。手指非常敏感，从那时起，他就一直培养着双手灵活运用的能力。那时的他肌肉发达，声音刺耳。这是这个人格第一次经验当母亲。

不过，现在这个人格的女儿，曾经是姊妹。姊妹之间有问题。现在这个关系是一个抚平老问题的关系。小儿子曾经是这个人格的父亲。有意识的心智在一世中没有保留其他世的记忆，这有什么奇怪的吗？

记忆就在那里，在内在自己之内。过去学到的教训被借鉴。如果你知道这种过去的关系，你确实会负担沉重。

原文发布源头：xiyushe.org

很多人说阿卡西记录,把自我过往的经历想象成一本本厚重的羊皮书，被有条理地置放在某一个大型图书馆里。这样的认知源自原始的修道院，那时羊皮纸是稀少珍贵的，而知识被集中保存在大型的国立图书馆或教廷的修道院中。他们那个时代无法想象电子计算机和云端服务器，更无法理解电子层与电子宇宙的存在，对于电子程序化数码存贮可谓一无所知。

真实的阿卡西记录（Akashic records）：阿卡西本是梵文，它的意思是“以太能量”或者宇宙的原始能量。阿卡西记录又称为“生命之书”，是自我意识群体中的集体记忆，或说是全我（存有）的集体自我意识之记忆总和。

任何一个自我都可以透过潜意识访问自己的记忆库,但前提是你的高我是否觉得这对你当前的角色发展有益。如果你知道的过多，会妨碍你有效地扮演与体验你要面对的人生,那上边就会屏蔽你访问的资格；相反，如果这样的认知对角色发展有所帮助，这样的回忆会透过梦或催眠让你回忆起来。

在一个角色我没有准备好必要的心理建设前,知道的太多不是帮助,而是累赘。比如：你能面对自己的女儿是自己每天吵架的姐姐，而自己的儿子是原来遗弃过自己的父亲吗？不知道，怎么都好说；一旦知道的太多，这戏还怎么演、这爱还能那么真挚吗？

不要出于好奇去刨过去的历史。需要你知道的，自然上边会设法透露给你。而出于对你的帮助与保护，才有了隔阴之迷。

我对今晚的课相当满意。事实上，如果你不介意我这说词，我感觉兴致勃勃的(in good spirits)。就我们关于行动的讨论而言，下节课我们真的会言归正传。这里还有很多要说的。鲁柏发现我过去对你们说的关于你朋友的事要发生了，他大吃一惊，我也不觉得受捧。他早该料到的。我给他的评价是顽固不化，而他甚至比我给他的评价还要更加顽固。

他比以前好了一些。他不像以前那样阻拦我了，我们的资料传得很顺利。然而在我看来，他可以对我的能力表现得更有信心一些。他当然对自己的能力表现出足够的信心，虽然不是对他的灵性能力。啊，这里他迴避了。但我会绕着他迴避之处追着他跑。

现在可以随你喜欢。你可以结束课，也可以稍作休息，再继续一些社交寒暄

（“好吧，我想我们最好结束吧。”和往常一样，我不想让珍太疲惫。不过，赛斯一直在建立一种高度的良好幽默状态，我后悔错过它。但事实是，我也很累了。）

我会在预定的时间和你们见面。容我补充一下，当我感觉愉快时，你们应该至少利用它一下；当然是为了你自己，不是为了我。我祝你们有个非常愉快的夜晚。不过，我最近太忙于我们的课了，除了问候和告别之外，几乎没有时间做别的事情，而且我确实时不时地想纵情于更轻松的社交话题。哪天晚上，我们要有一个社交时间。

玩笑归玩笑，我真的要说晚安了。

（“晚安，赛斯。”11:05 结束。珍充分解离。课结束时，她静静地坐

原文发布源头：xiyushe.org

着，仍然闭着眼睛。很明显，她很难睁开眼睛。最后她终于做到了。“他不想走”，她说。

由于她的眼睛似乎又想闭上，我就告诉她，如果她愿意，可以继续传述。11:08 恢复。)

约瑟，我是希望我们可以有些相互让步的做法。但是，我不公平，这我承认。我知道你一直在生病，我不应该取笑你。这是我的一个缺点。所以，我现在要走了，尽管有些疑虑。

(“为什么？”)

我离开是出于考虑到你们的方便，以示我可以宽宏大量。我向大家致以最美好、最衷心和最后的晚安。

(“晚安，赛斯。”11:11 结束。珍充分解离，她说，“真的出去了”。但在课结束之时，她的眼睛立即睁开了。)

Y3-6-145.1

第 145 节 爱是满足的，是值的充盈，是认识自己的行动

前情摘要：

存有名为“玛蕾诺”演绎的“洛琳•雪佛太太"，作为上一节的访客嘉宾，赛斯重点对她当前的问题做出了评说。她在义务帮助珍做文稿的校对和打字排版工作。

“玛蕾诺”之前与鲁柏和约瑟并没有任何累世的交集，它曾经演绎过几个角色。

在 1230 年时做过男性的石匠，失手打翻了一张婴儿床导致婴儿夭折。1645 年，它作为婴儿也尝试了夭折的体验。十五年后的 1660 年再次出生为男性，去当兵成为一个鼓手上战场，一只手和一只耳朵因此负伤。

这一生作为女性出生在十九世纪，她前世的姐姐与她极其不睦，这次

原文发布源头：xiyushe.org

演绎她的女儿来尝试修补情感间隙。而曾关爱它的父亲，在此生演绎了她的幼子，被她关爱。

它所演绎的“洛琳”对与通讯相关工作一直有兴趣。她过去的工作之一就是帮一家广播电台写稿子。

赛斯说她当前最大的问题就是自我认知上的卡顿，这造成行为上的盘桓，这样的状态让她的内在与外在都陷入能量的涡流之中，虽然大量地消耗着生命力却毫无建树，无所成就。造成这一问题的原因是它的内在自我过于谨慎，一方面被内在热忱所激励，有着可见的目标与方向，另一方面却不愿采取真切的行动，打破现有的僵局，做出真实的改变，她知道现状是一种自我的困顿，也不愿回到过往的问题中，可是又没有足够的勇气走出现有的“舒适圈”。

外在角色我可以对过往的记忆没有察觉，但在内我之内，过去学到的教训渴望被加以利用。内我利用热忱通过灵感鼓动外在角色去“作为”，但外在角色是否配合、是否信赖与臣服于自我内在的心灵渴望就成为了问题的关键。

这里需要注意的是，同样是内在的冲动，有来自灵魂的渴望，也有来自小我的欲望。这需要区分。区分的方式也很简单：看初衷。我想要个名牌包包、高档汽车、百平的房子、孩子全班第一、吃顿大餐、出国旅游晒朋友圈……这些欲望的内在的核心诉求是什么呢？这与提升自我灵魂的智慧与人格自我价值有丝毫关系吗？

意识上我们可能不知道自己在做什么，意识上可能不知道困扰自己的具体问题是什么。而这时我们内我其实已经处理好了这一问题，并做

出了必要的选择，找到了最优的解决方式。当一切都准备就绪后，整个故事的章节才会在我们的伪装层内的物质世界里展开，发生一连串事件，导向最终的体验感悟。人间发生的这个事件将会近似于一个内在蓝图的复制品，在发生前与发生时，内我会通过创造一系列梦把要点与解题的钥匙交给外在角色我。当然如果你没有记梦与解梦的习惯，这些提示会被错过。

当你梦到这些梦时，面对多重可能性的抉择，在梦中你会做出符合你当下认知的选择。这已经在潜意识中选择了你会如何在物质场域之内建构这一事件。这是相当微妙的一点，但也是重点。话说回来，其它自我对同一问题的解决方法会陆续通过梦世界彼此共享，所有可能性都同样真实地存在于梦场域的实相中，所有可能性本身都持续地被所有自我同时开展。

梦反映出内在的预期。梦是在一个有别于你们一般熟悉的不同的场域之内的创造，但也被赋予真实的分子结构和实相。不能认为梦就是各种各样角色我自身的内在预期，因为有太多其它的多维元素被牵涉在内。每一个人创造了真实的“个别”的平行梦世界，和也是由个人创造的自我的伪装物质环境有着近似之处，使用了相同的电子层显化原理。所以说梦与所谓的现实同样地真实，也同样地虚假。这里牵涉到的知识点太多，我们会慢慢地展开。

任何人都可以在梦中建构很多可能性。在物质世界遇到任何问题，都可利用梦作为模拟场域，尝试解决并观察后果。你可以尝试各种不同的解决方法，藉此找到解决问题的最佳答案。就像古人遇到大旱灾，会在梦中去找水，并带领部落迁徙。如果在现实中盲目的去寻找，去

原文发布源头：xiyushe.org

试错，那部落中多数人都会因此丧命。

各种可能性在梦的场域之内被电子层捕获，并显化到伪装层变成被显出来的“现实”存在。这让角色可以在他的伪装物质场域之内以同样的方式行动，并获得同样的结果。梦中的场景不是虚构，它们也不是想象，它们不会消失。它们就是存在于另一个现实场域之内的实相。

行动是宇宙的生命力，所有的实相都源自于它。没有任何内在的行动可以被外在角色我撤消。没有任何东西能静止不动。当你在“两扇门”中间犹豫不决时，你并非是静止不动的，而是在犹豫不决上使用了与直接采取行动一样多的能量。

蓝图内的行动无法被围堵，如果外在角色我不配合，它会变成具有破坏性与爆炸性的能量冲破外在角色我的意识堤坝。这首先显化在个人的梦世界里，梦本身也是一种意识行动，而且它本身影响所有其它的心灵行动。它和你们所谓的物质宇宙不是分开的，因为梦宇宙透过它和内我直接连结，帮忙建构伪装物质层的实相，这可不是微不足道的小事。

不管是哪一个维度中，我们全都在行动之内。不管我们把自己的能力和能量聚焦在哪一个方向，其实只是改变了自我的意识焦点，在这改变中形成了新的行动方向。角色自我的改变犹如你在一个大都市里历险，你依据自我的渴望去经历不同的方向，见识不同的面向。你是自我实相的缔造者，同时也是集体实相的经历者，而你的创造又成为集体中其它自我的经历。

发现与发展自我心灵与心智的旅行是自我灵魂最真挚的欲望。当你发

现自己的能量发生了卡顿与打结时，原因是你的自我内在认知发生了意识上的阻碍，没有能力改变自我的“兴趣”焦点。我这里不是在建议，而是松开那些自己所在意的是必须的。然后你才能有一种内在的平衡被维持住。不断地反刍着过往，在死胡同里转磨，念叨着自己的道理与委屈，毫无意义。

卡顿中的自我就好像是一名老年痴呆症患者站在火车站的候车室里发呆，他的所有的能量都打结了，下不了决定。他心里知道想要回家，却想不起家的方向，又怕上错车。既不会打开通往内在的门，也不会转回他进来的那个方向。他卡在此处因为优柔寡断。要是他甘愿介于两扇门中间，把车站当家，那也不是问题，也是一种体验。

能看到这份资料的你，都是已经准备好的灵魂。要在这时候一头跳进心灵能量的世界不光要下工夫，还要有足够的勇气和毫不质疑的觉醒之心。是时候探索被太多人忽视的内在实相了，不然就太晚了，因为毕业季的倒计时马上就要结束了。

想要解开或化解自身的能量卡顿，让灵魂动弹起来，这是人格能力范围之内可以做得到的。但需要有一种内在的慷慨和一种心灵的敏感。角色若能做到这两点，会对人格来说有很大的帮助。

这里的慷慨并不是说你捐献多少财物，而是一种开放的、让能量得以流动的态度，一种豁达愿意谅解他人的意愿，一种把自我交托出来的容许。

而心灵的敏感指的是处于静观觉知的状态。静观是角色我的头脑要减少造作的思绪，觉知是让自己能潜入潜意识的暗河中，逆流进入自我

原文发布源头：xiyushe.org

的核心意识。在这潜入中，要能感知暗流中的种种涌动，同时对细微的差异有所察觉和判断。

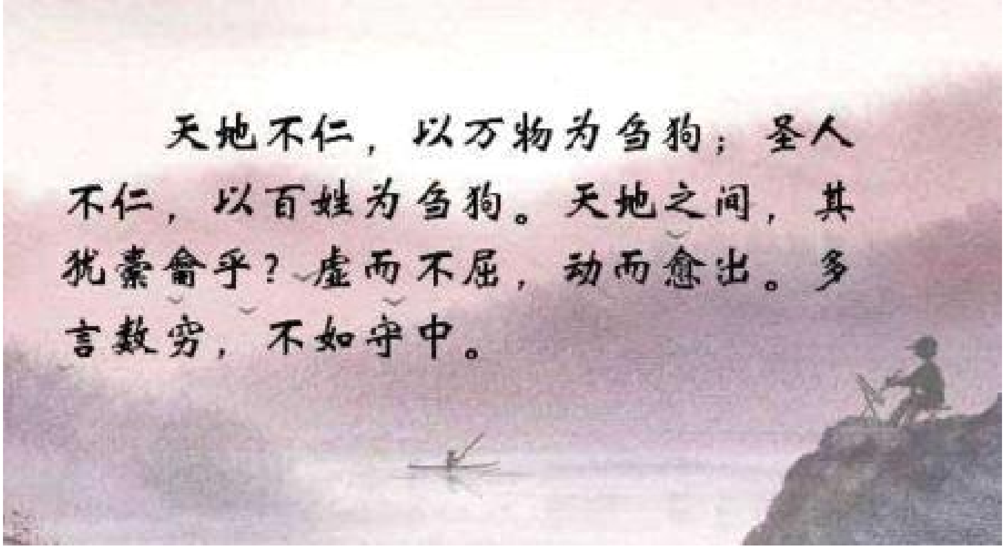
就好像一个瞎眼的乞丐，单靠指尖碰触路人衣裙布料边角的瞬间，就能敏锐地辨识出那是粗糙的亚麻还是细腻的羊绒、是丝滑的绸缎还是粗糙的土布。这种感觉在接触无形存有时非常重要，对方的名头、形象都可以随意化生显现，都是假的，只有其谈吐知见层次是真的。

意识能量体们有着各自的能场和意识层次，能场是其意识频率的显化与散发。低频意识体给人寒凉的感觉，那感觉越粘稠浓重，其意识状态越消极悲观。相反的，高频意识存有是温暖的、滋养的，犹如晨起林间的日光下的空气，让人愿意甚至渴望亲近，深呼吸，渴望融入其中，如沐春风，如饮甘露。

低频意识体给出的建议多数是让角色我可以短期获利的捷径，并且不择手段，哪怕损害他人利益也在所不惜；而高频意识体给出的多是忠告与对自我欲望的警告，并且不会插手到个人欲望中，改变角色当前遭遇的所谓“困境”，这就是授之以渔。

低频意识体看待世界是线性的，它们只能看到当下与单一线性的未来，并据此“鬼”吹灾祸、审判和救赎，利用利益和罪罚构成萝卜加大棒的套路，在欲望和恐惧中驾驭人心；而高维意识可以看到同时性、对等性、平衡性，在多维实相中它们知道一时一世的所谓“过失”都是宏观平衡中的一环，是自我成长的经验。只要流动性在，只要行动还在继续，一切的经历都是好的，都是智慧累积必要的素材。在高维意识眼中，没有苦难，也没有过失，更没有灾祸与死亡。所以它们对角

色们渴望趋吉避凶的诉求可以理解却不为所动——毕竟角色就是来经历这些体验的，规划了半天，然后全都抹除，又有什么价值与意义呢？



（橐籥 tuó yuè，古代鼓风吹火用的器具。吐纳如轮，调节着气机大小和周期。）

原文发布源头：xiyushe.org

第 145 节 爱是满足的，是值的充盈，是认识自己的行动

Y3-6-145.2

1965 年 4 月 12 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（在我生病期间的一个下午，当我昏昏沉沉地躺在床上时，我有两个明显的印象。首先，当我闭上眼睛的时候，我感觉到眼睛所复盖的左右两边的"黑暗区域"突然明显变宽了。这种感觉很短暂，但持续的时间足以让我确信。

紧接着出现的第二个印象也是如此。这一次，我突然"看到"一条较短的左腿叠加在我自己的正常长度的血肉之躯上。这条新腿只到我的膝盖，但却有脚和膝盖，因为它从我的臀部开始，它可能是一个侏儒的腿。

我认为这两个印象可能是内在扩展和收缩的例子。就在今晚上课之前，我又提醒了珍，以期赛斯或许能准备好讨论它们。

珍又一次坐下来，闭着眼睛说话。她的语速很慢，声音低沉而沙哑。她刚睡醒，还很困，9:01 开始。)

晚安。

（“晚安，赛斯。”)

再次只有我们自己上课，真好。

我要谈谈你过去的情况，我也要谈谈行动。虽然你的特定疾病的成因或种种成因，涉及到个人的缘由，但事实上，在某种程度上，所有疾

病都有一个根源，那就是自我试图从构成它的行动中分离出来，因此有时它与自己对抗。

全我对自身的发展有一个大体的规划，而负责不同意识面向上的主人格对当前的发展有着部门内部的蓝图布局，外在角色(人格片段)具体负责着人格的平衡性发展。所以当外在角色我依据自我意识，过度偏离了其生命蓝图时，人格就会感到因对角色我的失控而形成的惶恐，人格会极力地渴望自己的外在角色达成自我的预期。而不羁的外在角色却叛逆地渴望着充分地表达欲望，就像是逆反的孩子，不管不顾地彰显着自己的倔强。

这种拧巴的内在关系，让外在自我持续处于紧张与焦躁中，内在的匮乏空虚感与外在的张扬膨胀感形成巨大的反差。外在角色我在这种情况下得不到内在能量的滋养，却又持续地肆意挥洒着生命力。失衡导致不安、情绪波动、激素紊乱、脏器功能失调，最后体现出种种不同的疾病。

意识领域上的持续自我扭曲和与内在自我沟通上的断绝是身心灵失衡的主要诱因。

（见以下几节：139、141、142 节）

原文发布源头：xiyushe.org

我接下来要说的部分内容可能听起来很无情，但你们应该明白，情况并非如此。从关心和有良知的自我-自己(ego-self)的观点来看，确实有巨大的、灾难性的邪恶，像毒药一样溢出人类生存的杯子。

当他啜饮它时，就像你啜饮它一样，就像所有有良知的人啜饮它一样，那味道确实是苦的。然而，可以毫不牵强地加上一句，不幸的是，所有，或许多药物，都有一种恶味，喝了这种药的孩子，很难相信这种令人作呕的药水会对他有好处。

基本上，所有的行动基本上没有恶行。一切都在展开。由于自我本身采取的有限知觉，所以看不见整体，它只看见它要看见的。在你们的场域内，在你们的道德场域内，你确实必须打击那些在你看来是恶的东西。

这是自我所采用的限制守则赋予你们的责任，是自我本质的一部分。如果没有任何强有力的肯定，你可能很难理解我的意思。然而，由于你不谴责，由于你不会在道德上谴责狂风造成了动荡的飓风，由于你不会惩罚风，所以你必须设法理解，一个犯错的人，在你眼里的犯错，并不比这狂风更应该受到谴责。忽视这类活动的结果是愚蠢的。然而，我现在告诉你们，有很多事情你们是看不到或不知道的。

在电影院中，你为悲壮宏大的史诗剧“英雄之死”而落泪，为那残害他的恶人奸计得逞而气恼，为王子复仇最终的胜利而欢呼。却不知在电影拍摄现场，万千血洒沙场的烈士转身爬起来去领工资与盒饭，被害死的“英雄”与十恶不赦的奸臣一起促膝讨论剧本，反复推敲怎么死更具戏剧的表现力。

当你步入电影院时，你就为自己设定了某种程度上的精神投入，你同意忘却掉自己是谁、在怎样的背景年代和相关的一切真实，不然你就无法融入到电影的故事中体验这一场幻梦。

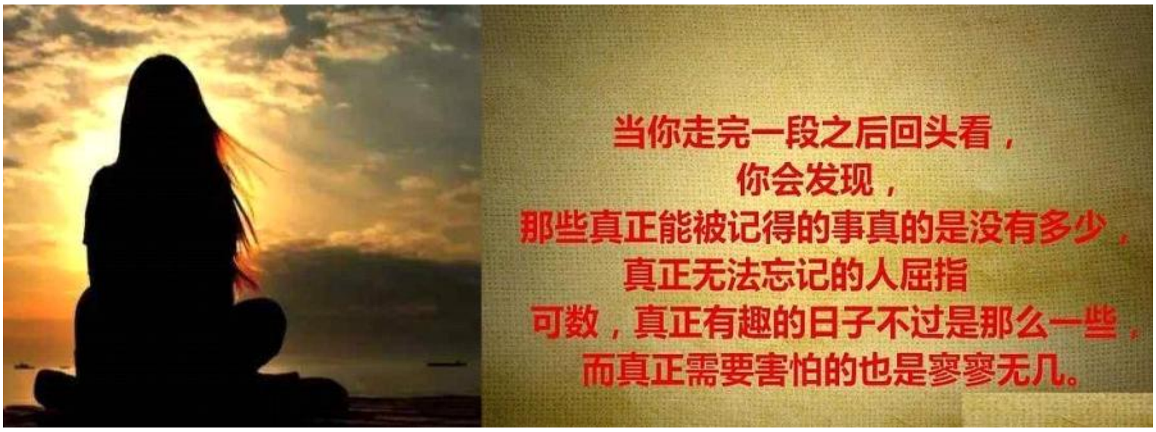
在人世间我们要体验的就是在灵界中没有的两样东西:苦难与勾心斗角。这样的反差让意识体理解到没有心灵感应彼此沟通、隔绝了意识交互会发生什么样的事情。就好像一个从小被几个保镖守护的小孩，觉得走到哪里都很不自在，如果能甩掉这些家伙那将是最开心的事情；而绑匪已经等这一天好几年了，这次终于有机会下手干票大的了。

在心识彼此通透可见、各个都能彼此读心的灵界，意识体能看到剧目中所有可能，并做出正确的选择。它们被本体意识能量滋养，被爱的能量无限浇注，在这种情况下，意识体根本就无从得知自己的实际“斤两”与当下所是的程度，就好像你守着“百度”写考卷一样。只有从这样的体系里剥离出来，自我意识才能真切地明白自己的认知成熟程度，才能明白什么是爱的本质，才能明白心灵交流的重要性。

未曾失去的，从来不懂得珍惜，因为已经习以为常，好似天经地义。

在角色内的自我意识因为无法了知到全局的布局，所以当真地去呈现出当有的反应，这是好的，也是应当的自我体验。但如果太过入戏，真的彻底忘了自己的所是与所在，又会引发另一种问题。就好像一个电影观众，突然从座椅上跃起，冲向大荧幕去捶打屏幕上的“坏人”，这种激愤的行为就超出了其当有的体验范畴。

原文发布源头：xiyushe.org



天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，

恩恩怨怨，生死白头，几人能看透。

红尘啊滚滚，痴痴啊情深，聚散终有时，

留一半清醒，留一半醉，至少梦里有你追随。

我拿青春赌明天，你用真情换此生，

岁月不知人间多少的忧伤，何不潇洒走一回。

潇洒走一回——

别太当真，也别太不当真。前者痴了迷了是看不透的，后者高冷淡漠又是学不到什么的。

你看到的也许是物质场域中的混乱，这的确是要面对和处理的，并且要纠正过来，就像援助飓风的受害者一样。但是，只要你坚持用自我-自己的眼睛来看待你的物质宇宙，你就只熟悉在物质场中出现的行动结果；因为自我-自己试图把自己与它是其中一部分的行动切断，而在这样的尝试中，它失去了与这个更大的实相的联系。

失去联系的只有自我。自己的其他部分并未失去联系，而正是通过内在的自己，通过内在的意识，在某种程度上，行动的本质才能被认识，而当它被认识时，它就会被看到，然后——

在各种版本的平行现实中，人文的或天然的灾难以各种形式一遍遍地展现着。就好像珍经历了越战、大水、核泄漏等天灾人祸，可是当她又一次、又一次地历经这一角色时，这些灾祸以相同的或不同的方式再次地、再次地展现。那些死去的人又一次死去，那些幸存者躲过了那一版天灾，却没能躲过这一版人祸。其实只有外在角色我在当真，在电子层中的内在角色我、意识内我，都只是拿着爆米花兴奋地尖叫，然后相互探讨下次怎么能让剧情更具感染力。

剧本杀完整的游戏流程：

多人视角，玩家深度体验。

选择剧本类型：六到十人组一局。

首先敲定剧本，确定玩的主题类型。（内容题材来分，一般分为推理硬核本、情感本、欢乐本、恐怖本和阵营本五类，目前逐渐衍生出多种细分和交替题材）

原文发布源头：xiyushe.org

选择角色，分发个人剧本，个人研读剧本，组织思路，部分游戏还包括定妆和布景等。

主持人介绍游戏背景，主持剧情的推进。每个角色做出相应的剧情选择。主持人展示公开的线索，同时每个角色也有私下的互动。部分游戏还包括取证等过程。

公聊阶段：玩家根据剧情发展和线索道具进行自由提问，该阶段可根据情况多次重复。公投选出凶手，公布真相，并赛后复盘还原真相。

（珍这时候停顿很久，持续至少一分钟。在这段时间里，她会安静地坐在椅子上，闭着眼睛，双手通常放在腿上一动不动。当她继续时，她只是继续照着当前的思路走，彷佛没有被打断过。）

——你所说的恶，代表着在某一特定的情况下，或在任何特定的情况下，值的充盈有不足之处。我相信你也知道，总有一些人招致不公正和迫害。总有一些人迫害。有些人谋杀，有些人想被杀。

付之阙（quē）如：阙如，空缺，缺然，欠缺。意思是：当本应具有之物欠缺时，暂时应付将就着用。

他们出于许多复杂的原因相互寻找。这整个主题是很不容易谈的，但我不会把事情简单化，虽然我可以这么做。我更愿意彻底地讨论它。这里所说的，絕不能以人性的角度，来看作是在为恶辩解。在目前这个点上是出于许多实际的原因，请在目前这个点上划线，人类必须和他认为的恶搏斗，因为这样做可增强自己的力量到不可估量。

不过，在一个完全不同的架构里，恶其实也是他自己创造的，至少是他认为的恶。而如果以人性的角度来指定罪行，基本上说，就任何法庭都无法权衡的罪行而言，往往受害者和凶手一样有罪。

每一个进入自我角色的意识体在进入角色前、在出生前，就已经全面地了知了自己角色有可能将要面对的人生主线。但它还是渴望参与到这一体验中来，进入这样的剧情里，演绎自己装扮的这一角色。甚至不管是被帮助或被迫害，都是自己作为编剧谱写出来的，并再三央求其它意识体帮忙扮演自己人生中的“善恶”助缘。

当我们的文明发展到现在这个至关重要、生死存亡的节点上时，良知是我们突破个人利己主义和群体国家主义的关键。如果我们继续为你的、我的、疆界、民族、国家的分野相互防备、相互屠戮、相互算计，为各种虚名假利、尔虞我诈地生活，图谋着“自己”的幸福人生，那我们就会知道什么才是真正的“恶”。

恶不是个别角色私人利益的短暂得失，而是集体实相中群体意识的

原文发布源头：xiyushe.org

一种方向。知善为善而择恶，知道什么是善的，却选择了自立的恶行，意图“牟一己私利”而哄抬物价，囤积粮食，制造病毒，挑起战争，抢掠资源，屠戮百姓，欺压良善，误导视听。这种群体的意识共识、这种人文的大方向才是恶。

意识会设法体验什么是恶，因为在灵界中鲜少有这样的体验。但意识界不会放任滋养一个面向彻底地沦为恶之负面极化。就好像医生不会放任患者重病而死一样——体验疾患是好的，能增加抵抗力，但到了一定程度就必须给予必要且彻底的干预。

就在我书写这一节的时候，一天内看到三个消息：

英国好战的极右首相下台；日本好战的极右党魁遇刺；美国宣扬人口灭绝计划的乔治亚巨石阵被炸毁。

人类，至少部分人类在做出自己的选择，并付出积极的行动。我们这一版的尝试确实是偏航了，但或许还来得及用每个人的具体个人行动，改变自身的认知与自我的意识频率。

良知要体现在自我行动上，而不是“我知道了”，然后与自己就无

关了。主动帮助他人，不冷漠地袖手旁观，分享给他人善知见，哪怕只是转发一篇富有启迪心灵作用的文章，都是帮助集体实相扭转群体意识的一种行动力表现。要知道群体实相是靠每一个参与者具体行动来投票表现出来的。

一个简单的例子：美国想要颠覆一个南美的国家，于是在那里民主选举前，做了民调，发现大批的青年人热爱和平并积极响应环保。这不符合美国的政治布局——那个地区越动荡对美国越有利。于是在大选前，张贴了大量的海报，鼓吹青年人应该抵制不公平的选举。然后又透风说，亲美的候选人会给中低收入人群减税。

大选开始后，中年人为了自己的荷包，投票给了亲美的候选人；而主张政治独立的候选人因为年轻人都在抵制投票、没人来支持他而落败。当然之后也没有减税，而内战不断。

“不作为”本身就是对恶的纵容，成为恶的帮凶。受害者和谋杀者往往一样有罪。

在这里你会发现一个看似相互违背的知识点：一边说时代大背景都是戏，别太当真；另一方面说，在这个大时代的关键节点上，你必须明确地了知善恶，并做出正确的选择与行动。

原文发布源头：xiyushe.org

这一看似相互矛盾的知识点要怎么理解呢？

其实很简单：你确实在演绎一部史诗级的舞台剧，但你在舞台上要依据剧情了知到什么是良知，并做出能让自己意识和认知获得提升的必要抉择与行动。剧情是真的，舞台剧是假的；情节是真的，自我经历是假的；觉悟是真的，自己的行动带来自我意识提升的事实也是真的。

这里涉及到最后怎么计算成绩：助纣为虐不及格，袖手旁观没成绩。别解释说“我心里都明白，也确实想做点什么，可是就是一直在犹豫、在等待时机”。

每个人用行动、用作为为自己谱写答卷。脑子里想了一万遍，哪怕是模拟考试，交白卷照样是没成绩。这里没有什么判官或上帝，审核自己的就是自己，自己心里最清楚自己收获几何、昧不昧良心、错过了什么、这一生是否充满愧疚遗憾。别苟且在无尽的重复里，厚积薄发是可以的，审时度势也是好的，但就是别温水煮青蛙，遗失了能跳出去的机会。

几种常见的平衡：

勇敢过了头，鲁莽。机敏过了头，圆滑。坚持过了头，固执。

随和过了头，放任。随意过了头，胡来。欲望过了头，贪婪。

精明过了头，鸡贼。耿直过了头，憨蠢。慎重过了头，怯懦。

我建议你们休息一下。

（9:34 休息。在第一次的独白中，珍像往常一样解离，这意味着她对刚才说的话还有些印象。在大声说话时，她有个平行的想法，赛斯觉得这份资料不会让他在某些人群中大受欢迎，在那些可能希望将这个资料用于自己目的的人之间。

Y3-6-145.3

珍此时感觉完全清醒，9:45 她以轻快的声音继续。）

我们都有自己的种种角色。当我们存在于不同的场域时，我们专注于这些角色，而排除了许多其他的角色。

如你所知，我们处理这些角色的那部分就是自我，它密切地生活在由整体自己分配给它的角色中，自我是整体自己的一部分。

然而，一个人的健康和灵性状况主要不是由自我决定的。只有当自我被允许有太多的力量时，个体才会被剥夺太多整体自己的内在生命力。因为自我只熟悉它的角色。它只能在它被形成的实相之限制范围内找到更新；而当它以最好的意愿环顾四周，看到灾难和恐怖时，它不知道这些其他部分也在扮演他们的角色，而这些角色是暂时的。

自我变得痛苦和极度恐惧，无处可逃，它使身体生病，萎缩，越来越专注于环境的病态方面，直到它甚至不能欣赏自己的辉煌成就，以及自我特有的喜悦。

全我的一部分即人格片段，进入当前的这个角色中，通过必要的体验来达成自我领悟的提升。在这个过程中，在伪装层的故事内，自我这个角色感受到了故事内演绎着的冲突，一小部分是切身经历了

原文发布源头：xiyushe.org

的，而更多来自系统推送给角色我耳闻目睹的时代背景资讯。当然背景资讯有各种信息，角色我依据自己的偏好选择关注哪些。

当角色我偏离了自我发生的内在蓝图，过度地架空内我意识，消耗了大量的生命力在恐慌与认知卡顿中时，它的健康与心灵状态就会出现因失衡导致的一系列问题。可是角色我并不知道，自己感知到的实相与听闻到的新闻其实都是电子层透过显化系统演绎给你看的，而演绎什么依据你出生前设立的功课和当下的意识频率、还有你无意识中的关注抉择。

它并不知道那些所谓的坏人也是在扮演它们的角色，而且那角色是暂时的。持续的惶恐与晦暗预期让它自己忘却了内外规划的辉煌成就，以及自我本就具备的领悟和内在法喜。虽然不管你怎么做或做什么都无法改变你所在的这个世界，因为它有它的故事脚本与发展方向，但是如果你不做出你当有的作为，那你就无法改变你自己。而如果你自己无法做出真实的改变，也就没有相应的资格进入其它平行实相中去体验与此不同的故事线与大结局。

这就像暂时发生在你身上的事情，约瑟。内在的自己觉知其他实相。它是知道自我的。在这里请记住，自己的意识和自我之间的差异，因

为这个差异很重要。自我只是自己的一部分，是有意识的自己的一部分，但只集中在一个方向上。

赛斯说的“自己”是全我的内在自我意识，而赛斯习惯使用的自我，专指“外在角色我”。

内在的自己，感觉到自己是行动的一部分，觉知自我所不知道的实相的方方面面。它知道角色是可以逆转的。这里有这么多的事情要解释，有这么多的问题必须要回答。冒着被严重误解的风险，我告诉你，只有一个实相和值的充盈，如果你愿意，你可以把它等同于善。

唯一的实相，只发生在意识界；唯一的行动，只围绕价值完成展开。其它的缤纷种种都是意识的思绪飞扬所化生的梦蝶“套娃”。而价值完成用中文就是“止于至善”。

什么叫“止于至善”？

全句是：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

大学之道，指形而上的核心学问。

在明明德，在于明白、彰显的意思。“明德”是内在意识之光的德行。

在亲民，在于爱众生，有一体心和感同身受的觉悟。

止于至善，这里的止，不是停止不动的意思，而是处于一种“不过激”的状态。保持这种状态是需要动态平衡的。因为标靶是在不断运动中的，而在这样的标靶上保持中正的状态，自身也要随着而脉

原文发布源头：xiyushe.org

动，但又不能太过不及，需要“随”得恰到好处，任何妄自的躁动或迟疑都会让这个“止于至善”的状态不守。

至善不是绝对的善，而是恰到好处的核心位置。从任何一个面向与角度上都是恰到好处的状态。善，是妥当的意思。至善是最为妥当的状态。

除了人所制造的魅影之外，并没有所谓的恶。他在自己的心里看到了恨，他所谓的恨，其实不过是恐惧，所以他把恨投射到另一个人的脸上，说这个人恨他，他可以杀了这个人。但恨从未存在过，也就是说，人类认为的恨，从未存在过。

恨是不合情理的恐惧。恐惧源于缺乏理解，缺乏值的充盈造成的。恨就是那不爱的。爱是满足的，或者说是充盈的，爱是值的充盈。它是认识自己的行动，并在其各个部分中荣耀，它是为了认识自己而分离，并在认识自己中，不再是分离的。

恨就是害怕结合，因此是分离的，就是这样。

古语言“杀父之仇、夺妻之恨、弑子之痛、灭门之仇、亡国之耻，不共戴天”。

其实如果你从编导的角度上，从多维时空的角色上，从其它演员的角度上去看这五个问题时，你会发现，这五种看似无法谅解的仇恨，其实都是剧情需要被安排好的。不管是所谓的被害人还是施害者，都是对这一剧情有着全然觉知的，并且在出生前就商量好了的；而且最关键的问题就是：之所以你会参与体验这一版实相，而非其它的可能性实相，问题在于你的选择和意识频率；跟剧情和其它角色演绎怎样的剧情其实没有多少关系。

因为你要体验这些剧情，所以这些剧情被你体验了，它们才有了舞台可以发生。而当这些发生后，你却去责备苍天厚土、他人、命运，就实在说不过去了。你是编剧和导演，却在事发后和临时演员急眼，多没有道理啊！

所以说压根儿没有坏人和恶，只有你自己的感知需求与这需求衍生出来的体验，再来就是这体验中产生的情绪与困惑了。之所以困惑，一则是因为你还当真，二来是因为你还没能真的无条件地爱世人如自己。如果你的左手打蚊子，扇了自己一巴掌；你的右手切菜，切到了左手，你会把双手都剁了去，好报仇解恨吗？自然是不会的，因为你知道这是自己的一部分，那你为什么会和其它自我去吵架争短长，去打打杀杀呢？因为你还没有在心识中真的理解一体性。

如果一个开悟了的大师，还向弟子要香火钱，要供养，那他就还没有开悟，因为他的内心中还有得失与你我的差别。真正的明白人，眼中没有八苦，世间没有恶人，每个角色各自演绎着自己渴望的尝试，每种体验都蕴含着难得的善知见。每一个角色、每一种人生体验都是难得的宝贵财富，是全我通向无漏智慧完形的觉知阶梯。怎

原文发布源头：xiyushe.org

么都成，什么都好，如是如是，本就自然。

爱是已实现的或实现中的价值完成。只有一个实相，就是价值完成，它就是行动。价值完成可以和良善划上等号。而且它认识它自己，它在意识所及的各个部分中发光发热，它刻意地分离以便透过反观来认识它自己，而因为认识了它自己，所以不再被分离。

一旦意识真切地达成了自身的价值完成，那你就从心性上回归到合一意识中，并且心甘情愿地成为宏大一体意识的一部分，对张扬自我个性不再那么热衷。它会渴望成就一切其它自我，带着饱满的能量与知见回归意识核心。就像游子穿着华服荣归故里，投入到老母亲的怀抱中，说道：娘，儿回来了，我回来了。

少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来。

少年不知愁滋味，为赋新词强说愁。而今尝尽愁滋味，却道天凉好个秋。

如果所有的人都能学会爱，在我所说的方面，那么在你们的场域内，就不需要任何形式的惩罚，这个词将从你们的词汇中消失。潜意识不是仇恨的原因或载体。这里的困难在于自我拒绝吸取潜意识的经验。

自我可能只吸收一个既定经验的一部分。有时它根本不会吸收或接受一种经验。这里要再次记住，自我与自己的意识（Consciousness of self）之间是有区别的。自我没有必要吸收所有对自己的意识开放的经验。不过，自我手边必须要有那些对在物质环境中操纵有重要意义的经验。

内我对一切的演绎有着明确的觉知。就好像拿着剧本在监视屏后边的导演，掌控着全局各个部门。而自我，这个具体的角色，只关注在自己的角色剧情中，或许连整个剧本都不了解。演绎角色的演员确实也无需操心灯光、场务、录音、演员调度、取景先后等等方面的问题，也没有必要必须认同导演的表达手法和拍摄理念，但一些必要的自身素养、一个演员的基本功还是应当具备的。当然一个好演员，心中有全局观，可以更好地演绎出自己的角色，如果通透地理解整个剧本就能更好地塑造出自己的人物，也能更好地理解演对手戏的其它演员在表达什么。

干一行爱一行。什么是爱？那种全情投入的状态。全情投入时就会自然地忘我地付出，不计回报地投入自己全部的热忱与精力，在心流的状态中享受其间的过程。这种一心一意的全情投入的状态，用在追求异性时是爱，用在经营家庭时是爱，用在抚育子女时是爱，用在照料父母时是爱，用在生活上时是爱，用在工作中时是爱。

原文发布源头：xiyushe.org

爱有两大特征：无条件的付出，不求回报的给予。

是的，爱是无私的，爱是利他的，爱中没有私有化的禁锢，没有对等价值的衡量，没有得失间的交易。一旦有了计较，那就别再说爱了。计较只在交易中出现，多少只有买卖双方在商讨。爱之所以宝贵，因为它无价，不可交易，无法衡量。当婚姻、家庭、亲子关系建立在爱上时，一切都是最美好的样子；而当沦落成交易时，争执、权衡、私有化就在所难免了。

如果没有爱，别出售自己，哪怕单着也比和“货主”同床共寝要好过些。如果为了养儿防老，就别生孩子，因为每一个灵魂都是自由的，别用孝顺来制圄他人，哪怕那是你生养的。你体会了做父母的乐趣、完成了自己的心愿，就可以了；孩子长大后愿意亲近你，那是你成功地把爱榜样给了他；如果不愿意搭理你，那也是你榜样了你的爱。各自留一份体面，买卖不成仁义在吧。

你让他从小住托儿所，自己老了却不想住养老院；你在他童年的时候忙工作，自己老年了却责怪他不回家；你在他犯错的时候责骂他，却不想自己老糊涂的时候被责骂……一切其实都是对等体验。

百善孝为先，论心不论迹，论迹贫家无孝子；

万恶淫为首，论迹不论心，论心世上少完人。

这里任何吸收的缺口都可能是最不幸的，有时甚至是灾难性的。自己的意识（Consciousness of self），如果你还记得的话，是自己-意识（self-consciousness），仍保留自己作为行动的一部分，是在行

动中感知自己存在的自己。自我，原本是这个自己的意识的一部分，如前面所解释的那样，它分裂出来，并试图将自己与行动分离开来，事实上，是把行动看成是自己的结果；也就是说，把行动看成是结果而不是原因。

角色我因为自身处于单向均速时间流中，因为局限性的感知能力，因为脱离了全我的内在多维感知，造成了对全局行动中自己这一部分的误解，把自我这一部分行动看成是单独且独立的偶然事件，并且因果倒置地以为自己一生的经历是自己一步步走出来的、自己的出生是偶然、遭遇是随机、抉择是自发的。这样的认知导致外在角色我不愿与内在自我相互配合，甚至否定自我灵魂的存在，把自我意识简单地理解成头脑意识。因此也就从生命蓝图的规划中越走越远，偏航到触发非常不幸的低频实相遭遇。

由于这份资料的难度，我尽可能简明扼要地解释，我建议稍作休息。

Y3-6-145.4

（10:15 休息。珍解离得更深了。她稳定地说了半小时，但在脱离出神状态时，觉得只过了几分钟。10:26 珍以同样轻而快的声音继续说道。）

有很多自由，约瑟，你要学会让自己自由。

你一定不要让自己变得拘谨，因为在拘谨中没有扩展，也没有什么创造力。你计划的每日散步不仅是一个极好的主意，而且如果你过去一直这样做，你很有可能就不会生病。因为在你们场域中的物质本质中，

原文发布源头：xiyushe.org

有一种能自动更新和恢复的东西。

只是提个建议，为了你们俩，我会在即将到来的季节里尽可能多地利用户外活动。

在你自律的本质架构之内，你现在必须允许更多的自发性。你会发现它在很多方面都是有益的。而且益处还会反映在你的工作上。冒着陈腔滥调的风险，我必须在这里加上一句古老的真理：只有恐惧能拖你后腿，在任何方向上。

如果你能够摆脱恐惧的束缚，你可以期待很多东西。你应该让自己去旅行。这一种身体的扩展形式，不应该被忽视。恐惧为安全感说话。恐惧导致了期待。老年的身体征状是恐惧在组织中的物质显化。你，或任何人，没有理由不强壮且有活力，直到死亡。你和鲁柏已经学到了很多，还会学到更多。

个人的自我认知决定了自己的身体状态。如果觉得我五十岁了、我七十岁了，就应该穿郑重的衣服、暗灰的色调、颤颤巍巍地走路，那你就会去体验衰老的不便。心态决定身体的状态，而非反过来。要知道，我们的载具在任何一秒都是崭新的，但载具的状态与形态必须依据内心的塑形而展现，你决定了你的身体到底怎么展现状态，展现怎样一种状态。

在医学催眠实验中，截瘫的患者，当进入深度催眠态时，就能正常地站起来走路。结束催眠后，患者自己看录像都难以置信自己能做到；同样，严重帕金森的患者无法行走，如果催眠时暗示他这是楼梯，或在其眼前用画笔勾勒出楼梯的形状，患者就能瞬间行走正常

且自如。

内在的自己，知道自己存在于行动中，在实相中有坚实的立足点。自我可以在物质场域中发挥它的功能，履行它的责任，并能自由地知道充足的喜悦和乐趣。但这样一个内在的自己必须在行动中得到更新。

当外在角色我透过充足的心灵知见学习，与必要的内在感官练习后，就能真切地理解与认知到自己的全我和多维实相。在这样的基础下，外在角色我将不再觉得自己是卑微的一次性产品，犹如流星毫无意义地滑过天空，奔向注定的陨落。

灵性认知更新与重塑了自我，让它可以展开它原先认为天方夜谭般的各种行动，并毫无保留地去爱这个世界与世人，当然也包括自己。借此完美地完成它在物质场域里的责任，并让这一过程充满喜悦和乐趣。

把人生看成是一场苦难的人、主张逃离这里的人，根本就不是一个真实的开悟者，因为他还没能理解人生的真谛与内在意识的意图，更别说对多重多维实相有所理解了。

原文发布源头：xiyushe.org

你们的季节，和你们宇宙的物质本质，是行动的一部分，它是即时更新的，它自动地，甚至能让自我都感觉到，它与它是其中一部分的实相的关系。

当个人的内在意识频率真切地得到更新后，角色所体验的外在实相就会随即切换到与其内在意识频率相匹配的平行物质宇宙中，在看似相同的环境中，展开全然不同的后续故事线。这就是平行实相的跳线行为。当然这样的平行切换，可以依据你的意识状态被切换到更高频的实相里，也可以因为你的沮丧、愤怒、愁苦，被切换到更消极的实相里，让你体验更多的倒霉事。所以说祸不单行，如果你觉得自己倒霉，那你就会倒霉。

你个人的潜力，约瑟，是极好的。对前世的了解，对任何人格都是最有帮助的，不仅是学到的教训和取得的辉煌成就；而且是经历和解决过的问题。关于你们所谓的道德问题，我们会有更多要说的，但这种讨论始终与实相存在的情况联系在一起。

我希望你们俩有一个愉快的夜晚。我也没有忘记你的要求，约瑟，让我谈谈你生病时的两次经历。不过，在我们的下一节讨论它们，会更适合。

再次致以最诚挚的问候。我的能量经常与你们同在。

都说人死如灯灭，来时空空去时空空，什么都带不走。这样的认知是错的，名利财富我们确实什么都带不走，但技能、经验、智慧、知见、习气、能量状态，是可以跟随内在意识进出肉身的。很多人修炼了半辈子，没有人家刚出生的孩子灵光；十岁的小孩子的见地，

可让僧侣惭愧，就是这个原因。转世时，那些化入骨髓的知见习气是跟随灵魂共进退的。所以修持心性，让自己养成高频的意识习气，下次你就是那赢在起跑线上的家伙了。

(“晚安，赛斯。” 10:42 结束。珍解离如常。她说在课结束时，她有一种强烈的感觉，来自赛斯的情感，有时会发生这种情况。当她在 10:44 用低沉的声音继续讲话时，我们谁也没说什么。)

一个小按语，约瑟。因为我给了你这么多建议，我确实想让你知道，我明白你已经迈出了重大的步伐，我知道，你会继续下去。

时候到了，鲁柏也会得到我给他的忠告。仅仅通过举行这些课，他就在许多方面直接得到了帮助，因为通过他说话，他也在某种程度上吸收了我的能量。事实上，我们之间的关系，我们将在不久的将来进行最彻底的讨论，因为现在你将能够理解你以前也许无法理解的，关于我们在涉及-行动的行动方面的交流。

我现在真的要结束了。再一次，维持你的纪律，但还是要让你自己自由，因为在其中你会发现自发性、增加的维度，甚至新的纪律。

(“晚安，赛斯。” 10:50 结束。珍解离如常。)

原文发布源头：xiyushe.org

Y3-6-146.1

第 146 节 人格永远在流变状态，自我，人格，内在自己

前情摘要：

构成三界内外的本真是意识，而让意识可以持续存续的是行动。行动透过能量的波动表达，而意识搭载在能量波中，为其添加入有意义的频率。

不同的能量频率构成了不同的意识场域，不同的意识场域间有相互的隔膜，但这隔膜不构成绝对的界限，意识间可以相互地沟通与传递彼此的能量波和意识流。

不同的能量场域构成了不同的意识维度，每个维度间的过渡被无限细分，以至于没有了一个明确的边界。

各个意识维度是相互套叠的，但每个意识维度又有着自己彰显着的主体思想，这思想构成了那一维度的格局，并因此有个依据这格局化生出的实相。

这些不同格局的实相相互平行，构成多样的舞台，为渴望理解与经历多样性的心智们提供了认知与实践的可能。

在不同舞台上有一体化生出来的众生相互展现出各自不同的意识面向，这让多元意识可以在不同极化间相互摩擦出新的意识花火，不断崭露出全新的可能，带来永不枯竭的、可展开新探索行动的领域。

这样的摩擦对于本体与个体的发展都极其重要，但这样的摩擦需要不

同程度的极化来达成。因为如果在一体性中，统一的思想、一致性的行动，是无法形成高低压的碰撞、南北风的撕扯、冷热对流的激荡的。内在系统需要持续的混沌与紊乱来构成有序的发展，系统需要能量，而只有行动可以带来能量。

行动分为两种：内在的思想行动和外在的行为行动。

思想行动源自意识界，构成梦世界，贯彻到每一个平行伪装层中；

而外在行动依据能量流化生，能量在第四维转化成物相，开始物质化的建模，透过梦世界被赋予形状，然后投射到所有的平行梦中，构成二维的平行伪装实相。

意识的末梢触须——人格片段进入某一伪装层的梦世界中，在那声光电影的相中有了一个自我，这自我角色成为意识的焦点之一，展开它的经历和创造力。

角色我有三个大层次：

青涩的新生代小意识体。处于懵懂的学徒期，它主要是经历各种故有的人物角色剧本，严格地按照剧情展开，基本上属于在角色内旁观了一生的过程。鲜少使用自由意识，就好像是电影院里的观众一样，关灯入场，开灯离开。

当自我意识度过了青涩的学徒期，有了一定的自我认知，在习气、业力、性格特性的加持下，开始有了自己的想法。它开始造作，开始创意，开始叛逆，无视天地的规则之力，渺视自然的法则，叛离自我发

原文发布源头：xiyushe.org

展的内在蓝图，嘲笑、否认、最后蔑视万有万存。

利己的意愿这时到达一个巅峰，因为在认知里、在心识里它只承认这个外在的肉眼可见的我与自己可以觉知为实的此生；而对更广泛的实相、对更全面的自我意识、对更深刻的道理法则无法认同，更无法理解。

> 其实，人生非常单纯。
> 生活的不确定性正是一个人希望的来源。
> 只想逃避困难的人，必定会落后于他人。
>
> ——阿尔弗雷德·阿德勒

在“青春期的末期”要面对一个分水岭，那些由量变累积可以完成质变的自我意识们，会极化向两个不同的方向：

1．利己排它的家国主义、小族群、小社团、小家庭，以及以自我的利益作为绝对优先考虑对象，哪怕牺牲一切周边利益都在所不惜。心灵彻底脱离群体意识，迷失在物欲和伪装层自创的宗教迷信中。

2．明白与回想起源于内我的一体性、爱的共鸣，理解与了知到内在感官的存在，并通过自己持续的修持，利用内在感官打开了多维时空的本真本质，突破了伪装层的梦魇，意识回归到自我全我的意识主线上。

了解到人生中的种种经历都是自身成长的助缘，是智慧积累素材的源泉；一切所谓的失与失带来的苦难感都是蕴含启迪的“课件”；所有

自己认为是伤害了自己的人，其实与那些自己以为是帮助了自己的人做着同样的事；而所有的这些都是自己在出生前安排下来的经历。那些看似伤害了自己的人，其实是出于爱，才同意演绎所谓的恶。

这个世界中确实存在利己的行为，极端的利己就是恶。所以在抉择中选择了第一类的那些意识体们，需要被集中起来，相互磨砺。谁想明白了，谁就改换门庭；谁想不明白，没关系，继续，反正时间没有上限。这就是所谓的无间地狱。

地狱不在地下，天堂也不在西方，天堂地狱都套叠在人世间。一念佛魔，只看你的起心动念。爱自我超过一切的，利己是它不二的选择；爱自己的明白了这个世界里只有我、没有别人，所以爱自己与爱万有万存的比例是不偏不倚的，这就是共赢中的共鸣之爱。

当然在达成这一境界之前，还有一个坑，那就是绝对利他——忘我的利他，会快速地耗干自己的可持续发展性，无异于杀鸡取卵。这一类的人和第一类同样，都没有发展的前途。

3.爱是行动，爱是价值完成，爱是唯一实相。价值完成和良善可以划

原文发布源头：xiyushe.org

上等号，那爱又是什么呢？

爱的解释或许可以很宽广，但我们可以首先简单地知道爱不是什么——爱中没有得失的计较，没有私有化的束缚，没有指令性的服从，没有买卖般的赊欠，没有极端化的排他。

爱是被滋养着的那种感觉；是被守护、被关注着的状态；是彼此融合与渴望融合的内在诉求和外在行动。

爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。在被呵护、被关注、被回应的过程中，不同自我间展开了彼此的滋养，相互传递与共振出生命的能量。这份感动温暖了彼此的心灵，滋润了心田。

爱体现在相互陪伴着走过生命的历程，达成彼此的成就，回首时了无遗憾，充满感动与感恩，感谢有你相伴此生，这就是我理解的爱——我们相互陪伴，走过生命，了无遗憾，彼此成就，这就是爱。

爱是心流间能量的正向流淌与共鸣，即感受到被关注着、被看见、被滋养着的感觉。爱与善缘不是你给出了多少，而是在你这个行为背后的发心所愿是利己的还是利他的，这决定了能量的导向。利己的人给出那一刻起就期许着感恩与回报，进而计算着利息与本金，担忧自己的付出沦为沉没成本，给的越多牵挂越甚，结果成为舍得间的奴隶。

无条件的爱是让你犹如太阳雨露，滋养万物，不自我判别谁该得、何时该得、该得多少这些细节。日出日落，雨来雾散，我有自己的章法作为，剩下的随缘就好，我自随喜赞叹。

什么是爱？那种全情投入的状态。全情投入时就会自然地忘我地付出，

不计回报地投入自己全部的热忱与精力，在心流的状态中享受其间的过程。这种一心一意的全情投入的状态，用在追求异性时是爱，用在经营家庭时是爱，用在抚育子女时是爱，用在照料父母时是爱，用在生活上时是爱，用在工作中时是爱。

爱有两大特征：无条件的付出，不求回报的给予。是的，爱是无私的，爱是利他的，爱中没有私有化的禁锢，没有对等价值的衡量，没有得失间的交易。

那爱的相对面“恶”又是什么呢？

其实没有恶，只有不同立场间的得失。如果非要强行定义一个恶的形式，那就是在偏执的利己中无视他人感受的行为。

在灵界眼中，没有恶人，只有角色，和陷入偏执认知、一时不知反省的人格。前者是演绎一个助缘，后者是谋求一种极致的状态。比如为了推行宗教全球化的过程中，以救赎为名的屠城。

恨是一种很角色的情绪反应，其本质是处于无知——对一体性和宏观视角的无知、对人生剧本和情节的无知、对自我角色与人生铺陈的无知。

一切的问题与矛盾的焦点其实就在于演绎角色的自我背离了自己的群体意识——忘本啊。自我只不过是自己的一部分、有意识自己的一部分而已，但是被聚焦在一个方向上。内我觉察到有其它种种实相，它觉察到自我的行为，但自我却不知有内我。

角色在被形成时，它在限制之内成长与更新，这是为了符合其所在伪

原文发布源头：xiyushe.org

装实相的限制。而当自我获得并拥有了太多的“权力”时，它剥夺了太多全我的内在生命力，问题就发生了。当它带着最良善的意图四下环顾而看见灾难与恐怖时，它并不知道，这些所谓的灾祸只是其它部分正在演绎和扮演它们各自的角色，而且这些角色也都是暂时的。

当角色我当真于故事脚本而变得痛苦与极度害怕时，它失去了当有的弹性和转换视角的心灵空间。这让身体生病，并且不能自愈。在无能为力的束手无策中，忧虑更加专注了它对环境中那些偏颇面向上的聚焦，直到它忘却了自己当展开的辉煌人生蓝图与成就，以及自我内在当有的专属喜悦。

要知道这些相爱相杀的人们，他们为了很多复杂的原因找到彼此。这里所说的绝对不可以被当作是在为恶辩解，因为在这节骨眼上很多实际的原因，人类必须和他认为的“恶”搏斗，因为这样做可以增强人性中的力量到无法计量的程度，让良知成为意识主流。

在所有的行动中，基本上没有邪恶的行动。由于角色我采取的是有限感知，所以看不见整体的布局，角色我只看见了它“要”看见的极少部分。于是在你们的场域之内，在你们树立的道德之中，你们抨击你

们眼中的恶。这是由于自我本身把限制性的规范放在了他人身上，并觉得那是一种责任。

你不会谴责狂暴的飓风或想惩罚风，同样的，你当明白你眼中的一个歹人，也只是一种背景上的时代自然现象。我现在告诉你们，你们没有看到或不知道的事情真的很多。你导演了这些，又因此责骂他人，这真的毫无道理。

原文发布源头：xiyushe.org

第 146 节 人格永远在流变状态，自我，人格，内在自己

Y3-6-146.2

1965 年 4 月 14 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（最近，刚睡下的珍有一种瞬间离开身体的感觉。她的实际感觉是回到了身体里。如果说是去了别的地方，她说不清自己去了哪里。她说，这种感觉极其短暂，难以描述。事实上，她已经忘记了它，直到今晚的课之前。

珍现在很怀念心理时间实验。还记得赛斯在 1965 年 3 月 15 日建议她放下这个练习，并说她想做的太多、太快了。珍认为上述经验源于她的心理时间实验，因为在一些实验中，她曾达到过类似的效果。

珍对这节的资料毫无概念。她又一次像往常一样闭着眼睛说话。她一开始的语速相当缓慢，但随着课的进行，她的语速有所加快。她的声音比平时更高了。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

你认识到，为了谈论行动，有必要把某些方面与其他方面隔离开来讨论。但事情并非如此。

为了让你们理解，正如我告诉你们的那样，我有必要对概念进行分解。这样一来，某些现象的许多一体性可能会被你们忽略。我们已经在不同的时候谈到了行动所显化的具体部分。我们在一定程度上讨论过，例如，物质的本质、电性宇宙、梦宇宙，以及诸如潜意识的各层次和

整体自己的本质等主题。

在这样的讨论中，总是存在着这样一种危险，即被分别研究后的效应，在本质上似乎是分开的。但我们在所有这些题目中所讨论的，确实是行动的本质。你们所知道的人格就是行动。因此人格并不是实质具体化的。你不能把它握在手里。你只能观察到它的运动，因为它从来没有静止过，而你自己探究它就是在改变它。

假如你是一个职业的网络游戏码农，你穿越到了游戏内的世界里，而那个世界的背景设定是中世纪的欧洲。你对场景里的那些人物解释你的职业，解释创立它们的原因，解释故事与情景编写的理由，解释基于云端技术的计算机，解释互联网与无线局域网，解释电子游戏的世界观和你所控制的这个角色，解释代码与电晶体 0/1 矩阵。

你跟这些人讲述了将近一年各门类的基础知识，但这种种其实都是同时发生的，并形成复杂相互配合的环节。你需要为人们从零科普，因为它们是毫无概念的，无法想象。更糟糕的是，它们的语言体系内没有能理解这些概念的相关名词，而你只有借鉴它们能理解的概念，画猫说虎，描蛇说龙。

在非常重要的方面，它总是逃脱你的理解，虽然你就是它的部分内容。人们说他们有自己的人格，好像人格是他们所拥有的一种东西，是相当永久，具体、且始终-可-靠-的拥有物。

多数人觉得是随着自己的成长，慢慢地养成了当下的这个人格，而

原文发布源头：xiyushe.org

对入胎前的记忆一无所知，所以形成了一种本末倒置的理念：人格是我化生出来的，而非我是人格化生出来的；误以为是我来到了这个世界中。

其实整个世界不过是内我通过读取电子记录档案一念缔造出来的。你觉得世界是主场、自己是过客；而其实你自己才是主场，整个世界是你生命中的过客。

但人格始终处于流变(becoming)的状态，永远在变化。人格在某一方面是行动的极好例子。此处还很重要的是，要认识到，虽然人格总是在运动中，但这里所涉及的运动并不是你们所知道的空间中的移动。在值的充盈方面，它无疑是一种运动。

我在不断地努力，想要成为一个更睿智、更富有觉知力、更懂得如何去爱的人。追寻这些人生目标的时候，是一种自我心智上的行动，是一种自我完成、自我充盈、自我补全的过程。

在这里也有各个方向的推力，带着某些识别性的脉动，这些脉动是一切的基础，它们起源于内在的自己。如同宇宙的生命力本身就形成了各种活动场域的边界，生命力本身就具有各种场域的色彩，并在其中形成伪装模式一样，生命力也以情绪的形态形成了人格的伪装模式，即使这种生命力对每一个个体、每一个意识来说，既形成了情绪，又形成了人格，也可以认为是一个独立的活动场域；所有与活动场域有关的资料，也可以被视为适用于任何意识。

生命力有依托伪装的能力，生成这种伪装的场域宇宙，供不同的角色演绎自己的故事。在这些舞台上，人格也依据自身的表演天赋，化生成不同的角色，进入到不同的伪装实相里演绎彼此的离合，感受不同的情感故事。

（在我照着珍的传述抄录上面那个复杂的句子时，我多少意识到其中有些短语不完整。我认为最好是继续下去，而不是回过头来努力理顺它。像往常一样，我的心思都在把下一个字写在纸上，而不是去审慎地检视每一个词。珍现在停顿了很久才重新开始。）

我们再次发现了一个基本的实相，即人格的实相，它在物质场域内被接受和承认，尽管它在那里并不作为一个明确的物质单元出现。它确实可以被检视，但检视本身，作为行动，就改变了它。因为人格，忠实于行动的角色，将抓住新的行动，并从中形成新的实相，并与自身合为一体。

当我们很刻意地去观照自己的内在人格时，这一观察的行为、这一辨识的过程，影响了人格本来所是的样子，观察引发了波粒的坍缩。当你认知到人格是什么与不是什么时，这样的认知框定与改变了人格自身衍射的随机性；而当自我因自身的判定采取相应的作为时，人格也就因此发生了相应的变化。

比如，一个人去看星座分析，并依此对照自己，那三言两语的心理暗示就烙印在了自己的认知里；并在日后的行为中不时地自检、放纵那些被书写了的品性，不断地强化这一认知与习气。结果自己也就确实成了那个样子。

原文发布源头：xiyushe.org

人格和自我是不一样的。

自我是外在的角色我，而人格是正在演绎电子层中内在角色的那个意识体。

我建议你们休息一下。

（9:22 休息。珍在第一回的传述时解离如常。她记得最后一点点的资料。她在 9:29 分继续，声音更为低沉，速度更为缓慢。）

人格与内在的自己有着很强的连结。

人格就是我所谈到的自己的意识（consciousness of self），它在行动中觉察到自己，并且是行动的一部分。自我试图脱离行动，脱离人格，并把人格塑造成一个或多或少永久和稳定的，依赖于自我本身的那一部分。

当外在角色我依据科学的、宗教的教程，把自身当成了自我的全部，而无视全我的其它自己时；当它把人格视为自我的一部分，而不把自我视为人格的一部分时，其行动就偏离了人生蓝图和自身人格。

在这种情况下越努力、走得越远就偏差越大。结果发现历尽千辛爬上了梯子的顶端，梯子却搭错了墙头！

人格本身是多元的，是多面向同时存在的，是掌控着多重片段的。当外在角色我把人格理解成自身的私有之所有时，人格的性质就因这一理解而发生了扭曲。这扭曲导致人格成为了不变的、稳定的、僵化的某一自我心理状态和所是。

这就好像“我是中国人，但中国人不都是我这样”与“我就是中国人，我们中国人就这样”这两者的差异。

（同样，参阅以下几节：第 139、141、142 等等。）

如果可以的话，自我会为了稳定的安全感而停止人格的运动和发展。自我会把人格驱使到预设的渠道。这个自己-的-意识（consciousness-of-self）——我建议在自己的意识之间加上连字符——这个自己-的-意识，被人们视为是人格，是人类的人格。然而，它在所有类型的意识中都程度不一地出现过。

因此，自己-的-意识可以在有，或没有，自我存在的情况下出现。因此，自己-的-意识是所有实质物种的属性，无论其分类如何。人格，人的人格，只是对这一类自己的称呼，作为在人类之内的应用和观察。人格会改变，并作用于所有其他的行动。那麼，人格可以被看作，是作为本体身分的行动场域而运作；但本体身分对于它与行动是整体的关係是有意识到。

当前人类心理学家对人格的定义与解释，犹如我们的物理学家对电

原文发布源头：xiyushe.org

的理解一样，是基于片面的观察而得到的，是失真与扭曲的认知产物。我们如此定义人格，导致我们理解的人格被人为地阉割了，失去了它本有的完整性和贯穿多维世界的本质。

人格在我们的理解中成为了人物的衍生品、附属物和专属品质，这三种基础认知都是错误的。

依照这样的认知去阐述、理解人格，会把人格归拢到一个当今科学可以理解、解释的范畴，有利于专家们显得有学问，但却固化了认知可拓展的空间，自蒙双眼，失去了洞见天光的可能。

当代人格的定义：

人格是人类独有的、由先天获得的遗传素质与后天环境相互作用而形成的，能代表人类灵魂本质及个性特点的性格、气质、品德、品质、信仰、良心，以及由此形成的尊严、魅力等。人格的特征主要有四个，它们分别是：人格的独特性、稳定性、统合性、功能性。我们认为，影响人格的因素有遗传和身体方面的因素、环境方面的因素、社会文化因素、自然物理因素。

当代用各种方式来划分人格：星座、属性、十二种人格、九型人格、七彩人格、五行人格、血型人格。这些划分方式无疑都是从本层面的角度上去理解人格，而因此陷入了自我的范畴，失去了对人格自身宏观性的多元化理解。说白了就是把“我”想得狭隘了、单一了、局限了。人类喜欢确定性的整齐，对混沌多元、不断变化的随机性感到惶恐与无所适从。

人格之奇特的、个人主义的面向，就是我之前讲过的那些伪装能力的结果。那些逃过自我企图支配的人格中的那些部分，在自我眼中是可疑的。自我认为它们是无效的，对自己至高的地位是危险的。当自我被迫承认人格会改变时，它会尽力避开这种认知。自我越是僵化，个体在各种调整中遇到困难的危险就越大。

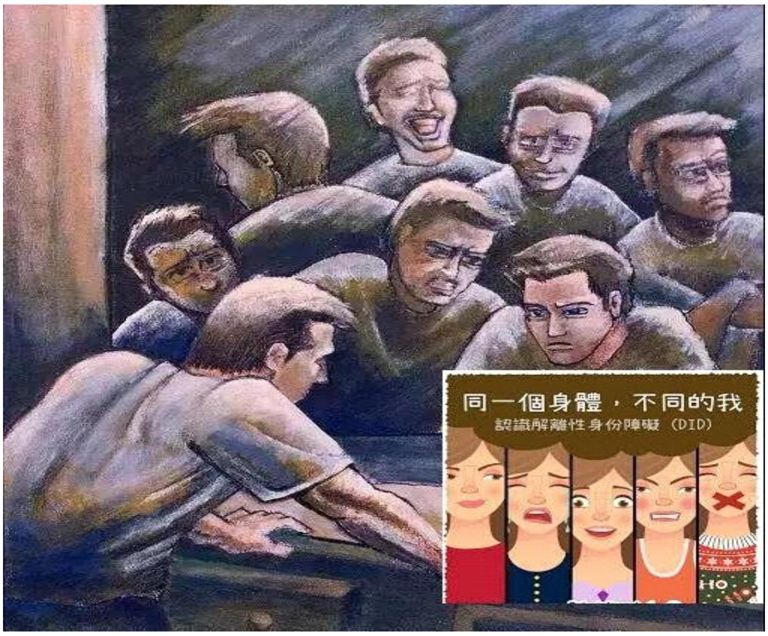
尽量别去定义自己与依据什么理论去框定自己。当他人用他们的视角与认知层次去定义你的时候，你要明白，那是他们实相中依据他们心念观见的你，其实与你到底价值几何、与其真实“所是”可以毫无关系。

我们所在的这一伪装层的社会体系与价值观是基于可控“标准化”来布局的——任何与众不同都会被封杀、剿灭，视为病态的威胁。这样的制度维持的稳定也泯灭了多样性和突变带来的进化。

每个时代中都有人突破角色的次元壁，与更广泛的内在多元自我意识合一。但如果这样的人胆敢说出这些实情，就会让家人不安，把他们送到精神病院接受“治疗”，直到他们学会闭嘴，或让药物与电击把大脑彻底破坏。

我们自己抛弃了内在的人格，妄自尊大地发展物质文明。我们恐惧与抵触内在多元性的觉醒，把看到、听到、觉知到多维时空认知为病态的幻觉。

原文发布源头：xiyushe.org



我们匮乏对内在自我多元性的了解与理解，妖魔化内在自我的多重性平行存在，没有有效的认知疏导，对这一有助于人类理解、探知、发现内在宇宙的能力加以打压。

如果外在角色我和内在自我可以相互配合，两者都可以受益最大化；如果外在角色我肯于听从内在蓝图的引领，拿出臣服的姿态，也可以双方利益最大化；如果内在自我完全放弃计划性，外在角色我怎么做，它都安然接纳，也可以达成体验受益最大化。

最糟糕的情况就是各干各的：你有一定之规，我有变化万千；上有蓝图规划，下有种种借口。精力都浪费在内在的纠结与撕扯上了，自我被这种撕裂感折腾得疲惫不堪。

就像赛斯评论珍的那个朋友，站在接待室里，既不进入也不出去，原地打转，消耗着生命力。外不臣服，内不安然，两头不占，没着没落。

	B拒绝与警方合作	B做出对A不利的证供
A拒绝与警方合作	1年，1年	3年，0年
A做出对B不利的证供	0年，3年	2年，2年

Y3-6-146.3

由于自我的本质，自我不想调整。它想要根据它而做的调整。由于自我是行动的另一个显化，它的目标当然不可能实现。尽管它在稳定和控制方面做出种种尝试，自我本身却不断改变。正如你们所知，自我最恼恨时间，它与时间对抗，然而自我在很大程度上要为你们的时间概念负责。基本上，自我害怕过去与现在。它害怕过去，因为它已经失去了对过去的控制。它害怕未来，因为它还无法控制未来。它寻求身份的连续性，然而它被迫意识到，今天的"我"几乎不再是三十年前的"我"。

外在角色我认为自己是脆弱的，存在是短暂的，并且是一次性的。鉴于这样的认知，外在角色我在生存的过程中极力求稳，因为可控的、熟悉的、已知的领域让自己感到确定性的安全。哪怕这地方很不舒服，但自己并不能确定下一个地方能比这里更好些。所以外在角色我对当下舒适区虽然有众多的抱怨，但轻易不肯离开。

不但自己不肯离开，还会主动地阻拦他人离开，因为任何群里面的不可控的躁动有可能打破现有群体所处的僵局。

但不管角色如何渴望拥抱这稳定的和谐，历史的车轮从来没有为谁停留片刻。角色的生灭聚散犹如日月交替、潮汐涨落，不被角色的

原文发布源头：xiyushe.org

意愿而左右。自我必须要面对改变，如果自己不随之而变，就会被甩在潮流之后，卷入红尘沉浮。

内我随大道而行，不疑不惑；外在小我虽然因位置的关系，无法真切地直接地觉知大道的趋势，但若能随内我舞动，也可以一路顺遂通畅，犹如开挂。

但这太没有个性了，太没有掌控感了。所以，退而求其次，只要配合就好；如果连配合都做不到，你只要不添乱总成了吧？还不成？那少添乱就好，算我们大伙求求你了。

这就是为什么古人智者说“无为，无我，无谋，无争”。不是说叫你躺平，藏到山里洞里；而是角色我少些造作，跟上节奏，别老扯皮、添乱、增堵。

是自我如此强烈地恐惧死亡。然而，自我如此迫切寻求的稳定，确实会导致死亡，因为不允许有进一步的行动。

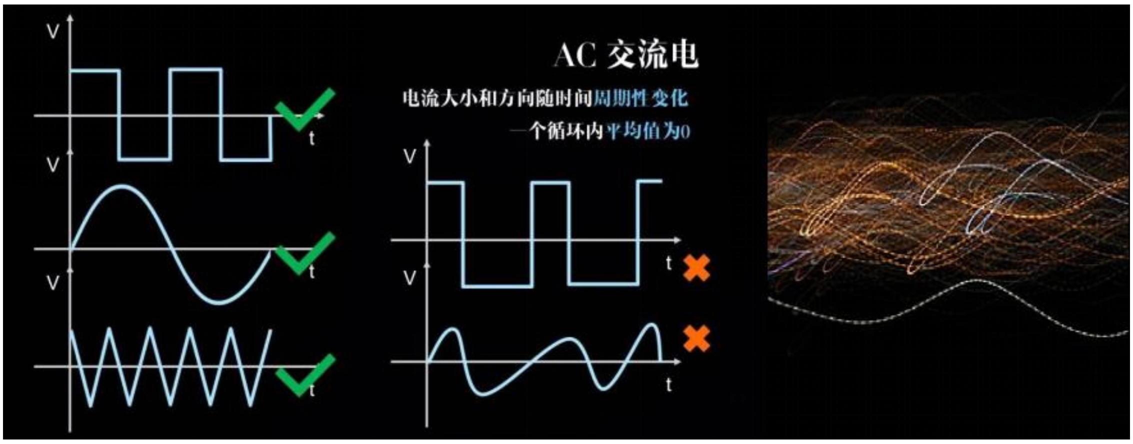
没有行动力的自我就是一个活死人，每天 996，十年如一日，过着一眼望到死的标准化流程式生活。外在角色我是如此地畏惧自我的终结，但却早早地把自己裹成了木乃伊，躲到棺材里，“享受”着

看似平稳的安全。

(珍又停顿了很久。她静静地坐了一分多钟，眼睛闭着。)

自我也害怕自发性，因为它不能控制行动；作为行动的一部分，它的大部分必要的努力都会受挫。然而，正是这种自我为稳定所作的拚搏，与人格自发扩展的企图之间的斗争，是人类许多成就的基础，当然也是人类许多艺术的基础。

内在永不停歇的激荡与外在求取稳定的谨慎，犹如交流电与变压器的关系。如果变压器把激荡的能量整合滤过成可用的能源，就可以点亮自己的生命；但如果变压器自身运作很不稳定或压制过强，那就会导致熔断或干脆亮不起来。



在人类的艺术中，我们有自我对过去时间的怀念，以及对已经消失，并变成新事物的自己之原有控制的眷恋。计划未来的是自我，它试图预测它必须在其中运作的环境。它的预期，当然，然后形成那个环境。

因此，在你们的场域内，自我是一种非常必要的力量。无论当前的心理信念如何，它通常也是攻击性的基础。比方说，并非所有的攻击性

原文发布源头：xiyushe.org

都是不利的。

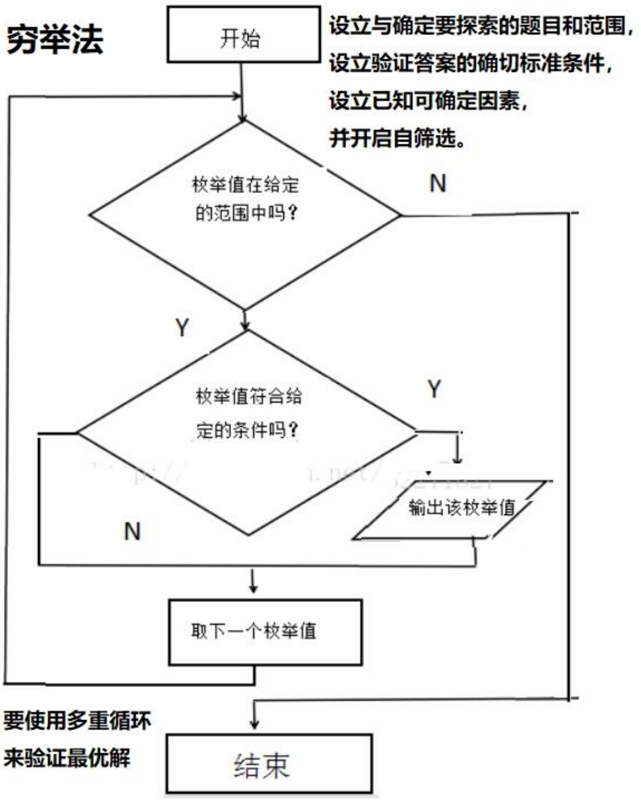
外在角色我一边不断地怀旧、念叨过往的不如意，一边憧憬着未来。但如果角色我在憧憬未来时，引用了自己经验中悲观的负面情绪作为自我意识频率的主基调，那其显化出来的未来，也就如同它心中的意识状态一样，充满坎坷。

其实角色我来到这里本身就是为了经历坎坷的，就好像你不会买票去看一场能让你睡着的无聊电影。进入前在预览人生时，有多么渴望其刺激，进入后就有多指天骂娘。

“身为行动的一部分，它的努力大部分必然受挫……因为自我是行动的另一个具体化，所以它的目标当然不可能实现”——内在系统清楚地知道，绝大多数的尝试会以失败告终，但不进行尝试又无法突破现有的瓶颈与困局。角色我多数的努力都是没有结果的，但努力本身却有着极其重要的意义，因为只要找出哪些尝试是没有结果的，就能确定最优解的方向与所得答案的可靠性。

就好像，如何才能 100%肯定，自己能赢下一期的彩票大奖呢？

很简单，把所有的彩票都买了，一定能赢。是那些没有中奖的彩票，有效地提升了中奖的概率。但不到最后一刻谁都不知道，哪一个是分母，哪一个是分子。所以它们具有同样的重要性。



我建议你们休息一下。

（9:59 休息。珍解离得很好。她不记得任何资料。她的最后一次传递因长时间的停顿而中断。10:08 以同样的方式继续。）

因为人格是个体的一部分，是个体意识到自己是行动一部分的那个部分，因而人格觉知自己与行动的关系，人格是个体在肉体死亡后仍然存在的那个部分。

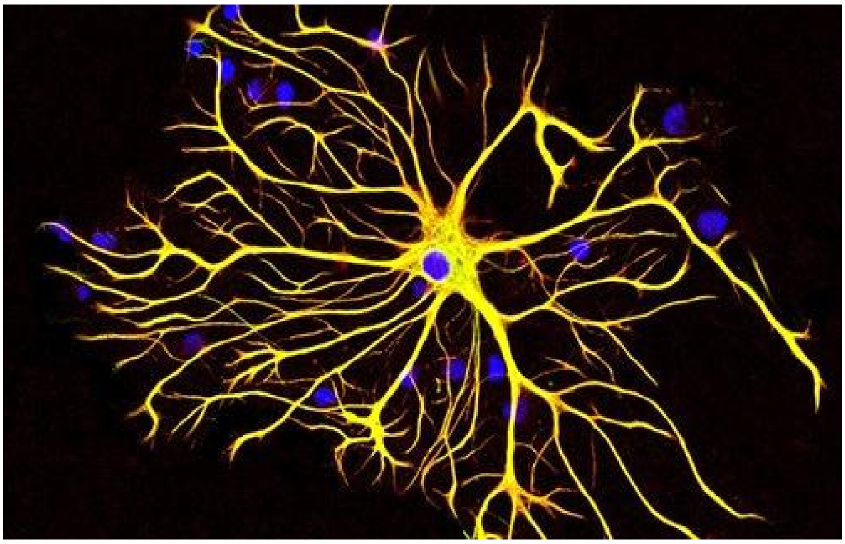
当载具我损毁后，三魂中的天魂撤回自己对该角色的意识关注。随着意识焦点的挪移，意识在撤离的过程中经历了我们所谓灵魂的体验——那个负责内在觉知与观见的本就是电子层中内在角色我拥有的内在意识。人格，内在角色我也是一个被虚拟出来的有形载具，只不过它的物化并非如此地彻底。

原文发布源头：xiyushe.org

人格不是整体自己。它是整体自己的一部分，在特定的存在期间被激活。

这个负责在电子宇宙中经营着内在角色我的“人格”，是全我意识的一个末梢分支。犹如神经细胞的触凸，深入到基层。而当任务完成后，这个番号与其取得的成果将会永久地被保留成一个子目录，不会被撤销。

基于人格所探索的这一意识领域，是追加投资、扩充成一个独立的部门，展开后续更深入的研讨；还是回收资源、整合力量去拓展其它领域，全看收益回报比。



正如我所解释的，自我不会消失。然而，在此必须始终记得，自我在任何方面都不是自己-意识的自己（self-conscious self）的全部。它只是自己试图在物质世界中将自己客体化的一个部分，是一个聚焦的场域。

它只是不再如此客体化自己，但它保留了，或者说自己保留了，对这客体化的记忆。

内在角色我可以同时扮演多个外在角色我，而这些外在角色我可以是相同的或不同的。同一个外在角色我可以同时有多个存在，可由相同的人格扮演，或由不同的人格扮演；多个相同的角色我同时存在于同一个时代剧中，彼此平行，互不相知。

一个角色我的死亡并不影响其它角色我的存续。在同时性中，不断有角色被选择使用而出生，也不断因各种原因而死亡。所以这一角色并不会因某一角色我的死亡而从实相中消失。所以在《早期课》1 到 4 节里，弗兰克爆出好几个不同版本的人生履历。

内在意识是独一无二的，但角色只是一个可以被反复使用的皮囊。

肉体死亡后人格必然会继续改变。在肉体死亡后，人格通常只是不再将自己投射在物质场域内，不再聚焦于物质场域内。人格比你体认到的要宽广得多。记得我们在这里讨论过关于自己的局限性。

（见以下几节：第 141、142 节等等。）

死亡只是载具的崩溃，对人格没有丝毫影响。停止演绎某一角色的人格，只是把自己的意识焦点从一个伪装面向上移开了而已。

做滞留灵本身也是一种体验，是对自己在生命中产生的各种偏执做一次深刻的梳理，放下了也就可以离开了。

原文发布源头：xiyushe.org

一次完整的人生体验包括四个部分：

- 蓝图布局组队和选择角色分工；
- 经历人生；
- 梳理回顾与清理所执；
- 总结经验，品鉴不足。

Y3-6-146.4

理论上，自己是没有限制的，如果你还记得的话。在你们场域内的自我是有限的，因为它僵固性的本质。自我作为一个分区的代理来运作。它指挥并利用人格的能力在物质宇宙之内进行操纵。依据它自身的能耐，调动较小或较大的这些能量。它的焦点虽小，但却很强大。

外在角色我是人格的意识焦点，人格作为全我自己的一部分，拥有没有限制的各种能力。这些能力本是可以作用在角色之上的，但因为角色我被自我的认知限制了自己认同的可能性，所以自限僵化了对物质宇宙操纵的能力。

就好像你在梦中就是绝对的主宰与造物主，但你却被自己意识化生出来的小虫吓到惊醒；在梦中你可以随心随意化生一切，却因为厕所不干净而烦恼焦躁。

自我认知的局限性就是这样框定着角色我的能力范围，你认定自己做不到的，那你就是做不到，甚至连尝试的勇气都这样被自我的质疑剥夺了。哪怕被怂恿着去尝试，也是心里说着不、身体上表演着

失败。

记者采访：

“请问男足为什么总是输？”

“因为我们练习的球场少，因为踢球的青年少，因为我们不在主场，因为我们的人种问题，因为我们的饮食结构问题……这是一个综合因素导致的。”

“请问女足面临同样的问题，为什么能屡屡夺冠呢？”

“她们……她们还太单纯，总以为自己能做到，以为靠拼搏就能赢，所以碰巧就赢了。”

我稍早前提过，人格是行动的一个绝佳的例子，因为它有时投射到物质场域中，而不是以有形的形态出现在物质场域中。因为在这里我们看到了行动的许多特征：不一定涉及空间的移动性，向外的推力，以及相应的向内的推力。我们看到了行动对自身的作用和不断的变化。对人格的彻底研究将是一个很好的练习，会带你接近行动自身的本质。例如，你问的那些经历，涉及的是人格的行动，而当然不是自我的行动。正如我已经解释过的，扩展和收缩，作为行动的特征，不断地发生。

自我几乎意识不到这些。你的经历发生在自我因为你的疾病而暂时精疲力竭，它的控制减弱时。人格于是暂时觉察到自我通常会试图阻止的实相。这些都是脉动，在实际中具有相应的强度，但被你解释得不同。

原文发布源头：xiyushe.org

透过理解多元的人格,我们可以借此更多地理解伪装层中的自己与其它平行的自我。

疾病的发生让人很不舒服，但也同时呈现出一个难得的窗口，让我们可以慢下来，静下来，去理解与观察自己的行为，并发现其中隐藏着的问题。

人格透过角色我的挫折与挫败学习到经验,角色透过疾病而反思自己的过失。

任何时候行动都是持续被展开的,通过行动,存有的存在得以保持。行动中必然有手段与路径，怎么做、做什么为自身带来收益；而哪些行为会导致自身的损耗，需要经验的累积。

（关于我的经历，见第 145 节。另见第 86 节课。）

在我发展了某些重要的主题之后，我还会有更多关于这方面的说法。如果我没有说清楚，让我重复一下，人格是内在自己的一部分。这里存在着互换，所以人格的某些部分似乎会消失。在这种情况下，由于各种原因，内在自己根本看不出它们有聚焦在物质场域的任何理由。

人格犹如股票经纪人，而生命力就好比是资金流，资金不动的时候就会自动贬值。所以投资的行为始终在发生。但并非每一只股票的买入都带来收益：有些股票脱离了主线，胡搞乱来还不听劝，把股值祸害空了，破产了，从股市的大盘上消失了。

如果存有利用人格投资的角色，实在是太冥顽不灵、追逐欲望，人格会果断撤资。角色会在伪装层里意外英年早逝，因为内我根本看

不到这一角色在物质场域内有持续存在下去的任何理由。

这里一直保持着一种微妙的平衡，稍后我们将有一整节的资料来讨论人格与其他现象的关系。今晚我们主要从它作为行动的一部分的现实角度来谈论它。当我们谈论这些主题与各种现象的关系时，必须再次记住，这些现实往往只从一个方面来考虑，但它们的实相却延伸到很多其他维度。

这些维度有很多目前还无法讨论。但你们会看到，事实上，行动的本质，或任何实相的本质，都在很大程度上受到对其进行检视的观点或维度的影响。我在这里的目的，就是从尽可能多的不同方面为你们审视实相，把你们从自己维度的限制中提升出来，让你们拥有其他维度的优势。

修习灵性最重要的目的就是拓展自身内外的知见能力，让自我有能力从更多的角度同时看待同一个问题，让自己拥有更广阔多维的视角与视野；透过这样的方式扩展自己心智的通透度，把自己从自身所在维度的限制中拔出来，在尽可能多的面向上对实相加以检视。

我建议你们休息一下。

（10:36 休息。珍充分解离。虽然她在传讯中时有停顿，但节奏一直相当快，我写字的手很累。10:45 她以同样快速而安静的方式继续。）

必须再次认识到，自我的开始或结束，并没有一个特定的点。

角色我是没有特定的开始与结束的。一个自我单一“角色”的出生

原文发布源头：xiyushe.org

与死亡，对于这个单一“角色”来说什么都不是。因为它还有万千其它的相同的平行角色在这一刻出生、存在、经历、死亡着。角色就好像挂满彩灯的圣诞树，每个小灯泡在不同的方向上各自闪亮着，此起彼伏。

我们说过，你正在使用的这个角色，并非是你的专属品。与此同时，还有其它意识依据需要在使用着你的这一角色，在其它的平行中，或其它的你自己，在使用着相同的这一角色做着对等平行体验。

在自我、人格和内在自己之间没有特定又明确的界限。它们只能以这样的术语来讨论。不管你信不信，在什么是自己与非自己之间，并没有特定的、具体的、明确的界限。如果我们为了讨论而把实相的这些部分孤立出来，这种孤立是人为的，绝不会影响实相本身的本质。

内我是指贯穿全我之内，融入到每一个“自己”里的存有主意识。就好像中华魂在每一个华夏儿女的血液里一样。人格犹如大家族中的某一门、某一房，而其下又有自己的子弟开枝散叶。

一个人格把自己的意识关注点贯注入某一个角色中，就形成了人格

片段。这一角色长大后，认知自己为自我，有了独立意识，不再认家人与家族内的其它人，更不认自己的民族与祖宗。可是不管他认不认，他的根骨血脉就是其中的一员。只是他越标榜自己是独立的，要吃的苦头就越多。

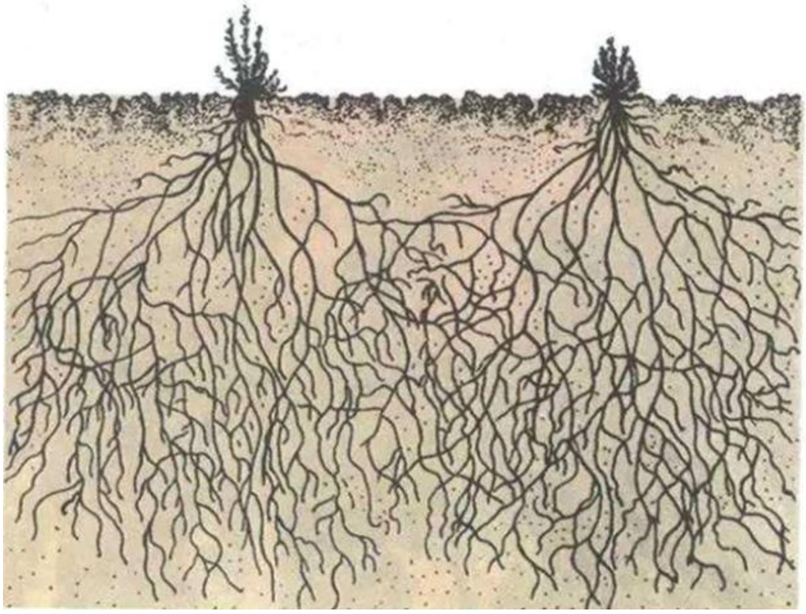
这句话看似简单得不值一提，但理解这句话却极为重要。同样，在梦宇宙和物质宇宙之间也确实没有特定的界限或分界线。任何看起来的障碍都是人为的，因为所有这些实相都是相互融合的，其中一个的行动会影响另一个。

梦并非是角色我脑子的意撰，而现实也非绝对的唯物。伪装层本身就是梦世界的一部分，而梦世界又是一个个在伪装层里的游戏玩家、意识飞扬的产物。就好像 AI 自己学会了编程，然后编写出更智能的 AI 程序；而这个更智能的 AI，反过来升级自己母体的 AI 程序，让它有能力开发出更具智慧的下一代 AI。如此自循环着。

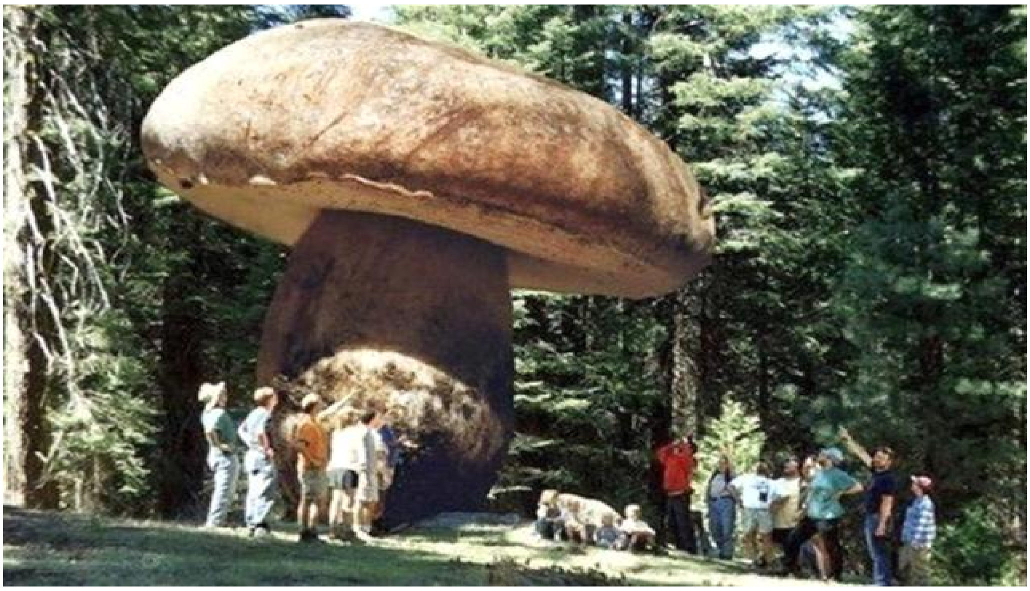
自己是延展的，可以说，存在于许多维度中。它在梦宇宙中的延展与在你自己的物质宇宙中的延展一样重要和实际。它既是电性宇宙的一部分，也是心理动机世界的一部分。在各个方向上的交织是无限的。

在电子宇宙中编程生成梦宇宙，在梦宇宙中聚相化构成物质宇宙，意识层层递进完成自己的物相化和物质化；并展开根须一样的分支，层层立体四散，吸收每一层的营养。这些根系相互交错，构成了密集的网格。这些网格，让看似彼此不相干的头部紧密地有着信息的交互。

原文发布源头：xiyushe.org



现在已知最大的生命体，在美国俄勒冈州马尔霍尔国家森林公园，它已经存在了至少 2400 年。它在地下占地面积约 2200 英亩，约等于 90 万平方米，是一个完整的巨型菌类。



自我恐惧死亡，然而在你自己的肉身形体的生命空间中，自己的一部分已经历了无数次类似的变换，而自我却不知道。

灵魂在不同的角色间进进出出，而外在角色我对此毫无觉知，所以外在角色我畏惧自身的死亡，以为肉身载具的损毁就是生命的结束。

我们下一节会继续讨论这个。你们想要的话，可以现在结束这一节，也可以稍作休息再继续。

（“嗯，我想我们就说晚安吧。。”）

既然如此，我向你们俩致上最美好的祝福。这是一节极富成果的课。我们可能在某个晚上举行一次突击课，届时我们将处理一些不那么沉重的问题。

（“晚安，赛斯。”10:55 结束。珍一如往常充分解离，而我写字的手非常累。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y3-6-147.1

第 147 节 赛斯再次建议珍戒烟

前情摘要：

随着对多重“我”与平行“我”认知的逐步深化，我们接触到了一系列赛斯特用的单词。

载具我（身体），外在角色我（自我），多重内在自我的意识贯通体（自己），全我的内在意识在电子层中聚焦构成内我，进而又衍生出位于各平行实相层中的角色我。

在上一节中，赛斯主要针对人类惯有的两个认知扭曲做出了具体的纠正：

1. 基于底层视角与片面的、局域的人生经验，我们认知到的自己是自我意识的产物，而自我意识又是载具身体随人生经历慢慢习得的——这样的认知是本末倒置的。在角色我未被开启前，自己已经存在于多元实相中，而自我也是先于胚胎就从人格中分化下来的。自我是自己的一部分，而载具的灭亡对自己毫无影响。

载具是可以依据不同剧情随时生灭的，但角色却是永存的。只要有需要，角色可以随时被任何人格再次激活，并再现其一生，或谱写出远超过往经历的新剧本。

2. 我们所谓的灵魂，并不是像我们想象的那样居住在这一伪装物相中，它只不过是人格意识的焦点，从电子层把意识聚焦在某一故事的角色上。就好像我们盯着屏幕看某一影视剧的主人公，虽然是第一视

角，但观众并不在角色载具之内。

另外，对于全我来说，人格关注着的某一角色是否有继续存在的价值，与角色的行为有关。

我们都知道，角色可以依据自由意识忤逆甚至极大地偏离既定人生蓝图，而主意识却对此无能为力，不能干涉。但主意识作为出资方，它对失控的角色有撤资的权力。灵魂永生指的是全我内的内在自己，可不是某一临时角色内的那个偏执狂热的逻辑脑“自我”。

一切的存在是基于持续的行动，而行动的本质就体现在人格之上，人格就是行动。之前我们说过，行动被划分为内在思想的行动和物质层的确切行动，人格是承上启下表达思想与主持行动的关键。

就好像你安坐在电脑前一动不动，而你的手指在键盘上飞舞，表达着你的思想，落实无形的思想显化成电子的代码，与他人交互着信息流。人格在实质上并没有物质化。人格确实位于电子层，却没有物质化。它犹如内在角色我的灵魂，它是意识能量的触须。

不同生命力的频率构成频段，而进一步形成各个平行活动场域的界限。生命力本身也因此披上了各个场域特有的色彩，在各个场域内形成独特的伪装模式。

人格在伪装成某一角色时，人格的故有意识特色和角色特有的情感模式两套参数融为一股生命力，构成一个与原本角色历史剧相似却平行的、分开的活动场域，而各个平行活动场域内的有关资料可以被任何意识体所利用，作为自己体验角色时的背景素材。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我对于人格其所是与所为的观察，会导致对人格认知的坍缩，因为在线性时间流中的我们，大脑无法处理同时性的数据流；而当信息以点作为采集和处理的单位、构成线性认知时，片面性的认知是无法避免的。片面性的认知进而导致不全面的“是非”之争。

外在角色我为了保障自身的稳定性而阻止人格展开行动和经历可能的挫折，这无疑限制了人格的发展。外在角色我会设法回避内在热忱的引领，逼迫内在人格进入它预设的人生轨道。

内在自己的意识在人类之中被看成是人格，人类的人格。然而，这内在意识却程度不一地出现在每一种类型的物相之中。人格并非人类所专有的，你们的学者对此误解颇深。

有自我的存在或没有自我的存在，自己的意识都会出现。因此自己的意识是所有“实质物种”共有的一个基础属性，不论它们的类别是什

么。

人类当前所理解的人格，纯粹只是自己为这个分类赋予的名称，适用于人类之内并在人类之内被看见。不同的人格进入角色后会尝试改变其固有的行动模式与路径，但也要按照角色所是的行动而行事。所以，人格可以被看成一个“行动场域”在意识本体之中运作；但本体对于它和行动是一个整体的关系，是有意识的。

例如：不同的玩家，进入开放性游戏后，会尝试依据自己的喜好展开探索。但角色有潜在的设定好的主线剧情和支线剧情，玩家可以选择是否触发、触发后如何处理，但玩家无法真的跳出矩阵设定好的宏观框架，对此玩家是有所觉悟的。

人格的一些部分逃过自我想要支配它的企图，而在自我眼中这被列为嫌疑犯。自我认为内在意识是没有效力的、不逻辑、不科学的，还危害到角色我自身至高无上的地位。

当外在角色我被迫面对人格有权也有能力改变它的实相经历时，就会尽其所能逃避这个认知。而人格特立独行、我行我素的面向，透过潜意识中的种种伪装去影响角色，造成不同的结果。一个外在角色我的认知越是僵化、越是理性逻辑的个人，在遭遇各种各样的调整时就会遇到更多的困难和危险。

舌存而齿落，水流而石穿，竹摇而树折，柔软有弹性的能够胜过刚直强硬的。人格隐于幕后左右着人生，而角色在台前彰显着自我，两者要怎么合作才能达成完美的效果呢？

原文发布源头：xiyushe.org

外在角色我往往不想要任何的调整与改变，这是它的本质所致。它畏惧未知。角色只想要达成它的自我欲望，在安稳与富足中衣食无忧、人生顺遂、长命百岁、美满幸福。

因为外在角色我是内在行动的具体显化面，所以当它的渴望和目标与内在蓝图不一致时，当然就不可能被实现。角色我企图全面地稳定住与控制好当前的局面，但却又无法回避持续不断的世事变迁。

自我最讨厌你们所知的时间，而与之对抗。可是自我在很大程度上要为时间这一概念负责。自我懊恼过去又害怕未来，对当下更是耿耿于怀——过去无法改变，未来不可掌控，当下被迫应对。角色渴望永生，渴望滞留在永恒的此刻，可是又被迫参与到行动的大潮中，去经历变化带来的转变。

了解这番话是非常重要的事。

角色我恐惧死亡，因此对时间和衰老相当抵触；可是在你们自身物质生命的空间里，自己的许多部分一次次地历经无数次的转化，角色对此一无所知。它是如此强烈地恐惧死亡，可又同样急切地寻求稳定。事实上是因畏惧变化导致了死亡的发生，因为没有任何进一步的行动被其允许展开。僵化的角色对于人格来说已经死了，哪怕还在呼吸。

角色同样也害怕自发的热忱，因为那灵感仿佛无法被控制，并激荡着要采取行动。外在角色我身为内在行动的一部分，它为自己的欲望而展开的努力大部分必然会遭受挫败。人格不会支持与放纵它享受“安宁”与“幸福”。但正是介于自我奋力求取稳定以及人格想要自发扩展的企图之间的这种挣扎，是大部分内在成就的基础。

不断谋划未来的是角色我，内在我知道整个全局的蓝图，用不着不断地设想各种可能与如果。角色试图透过种种手段去预料未来必须面对的运作，而它的“预料”形成导向性能量频率，进而形成了那个环境的显化。

角色我的存在是在你们场域之内一股非常必需的力量。不管目前的心

原文发布源头：xiyushe.org

理信念是什么，总的来说，它的挣扎形成了攻击性的基础，但并不是所有被表现出来的攻击性都是有害于人格发展的。

人格在个体肉体死亡之后犹存，人格不是全我，只是全我的一个部分，是在一个特定的存在期间被启用的部分。人格在肉体死亡之后必定还会持续地做出改变。在肉体死亡之后，人格只是停止了在物质场域之内投射它自己而已，意识不再聚焦在这一外在角色之上。要知道，人格比你们知道的还要广大辽阔。

内在的自己是没有任何限制的，但在你们场域之内的角色我却是有限制的，因为它的认知被僵化了。角色我指挥并利用人格的能力在物质宇宙之内操纵伪装载具，依据它自身的思想局限性和掌握了的能耐，它可以动员比较小量或比较大量的生命能量。它的焦点虽小，但强而有力。

人格本身就是行动的具体执行者，因此它的意识焦点有时候被投射到物质场域，但不是以实体形式出现在那里。如果你们能彻底地研究人格，那将是一个绝佳的练习，将会带领你们接近行动自身的本质。

扩展和收缩的脉动在行动中持续不断地在发生，这是行动的特性。当你因为生病而暂时减弱了自我的控制时，人格暂时觉察到了平常被自我企图阻挡的实相。

人格是内我的一部分。这里有着互动，因此人格的某些部分似乎会消失。基于很多因素，内我根本看不到它们有持续聚焦在物质场域的任何理由。对于存有来说，角色我没有必要持续地保持存在。

人们经常只从一个面向来思索这类实相，但它们的实相却是延伸到很

多其他维度之中。行动的本质，或任何实相的本质，在被角色我检视时，角色所在伪装层的观点或其所在维度的认知局限大大渲染和扭曲了其所见所感。

在这里我的目的是，为你们尽可能多地打开可检视的面向，把你们从你们自身故有的维度限制中拔出来，让你们能够从其它意识面向上获益。

角色并没有任何特定的开始或结束之点。角色我与人格和内我之间也没有特定又清楚的界线。同样地，就连内在自我与非自己之间，并没有任何特定又明确的界限存在。意识，弘一意识本就一体。

同样地，梦宇宙和物质宇宙之间事实上也没有特定的界限或被划定的界线。梦宇宙生成了多维平行宇宙，而你们的物质宇宙只是其中的一个伪装面。

原文发布源头：xiyushe.org

第 147 节 赛斯再次建议珍戒烟

Y3-6-147.2

1965 年 4 月 19 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（上周四，4 月 15 日，当我们开车去埃尔迈拉办事的时候，珍对我说，她很怀念心理时间实验。她很想知道，要是可能，赛斯什么时候才会让她继续。见第 140 节。珍后来接收到她相信是赛斯传来的讯息，大意是，她很快就会获准继续心-时（psy-time），但是一次只能持续 15 分钟，而且是晚间我可以在家陪她的时候。

今天珍收到佛德瑞克·费尔（F. Fell, Inc.）公司的消息，他们想把她的书,《你体内隐藏的力量:如何让超感官知觉发挥作用》(Hidden Powers Within You; How to Make ESP Work)，安排在 1966 年春天出版。珍已经把书的部分内容写好了。她在书中列出的一个供读者尝试的实验，当然，在她自己的案例中，导致了赛斯资料的发展。因此，赛斯资料将是超感官知觉书的一个组成部分。

在 1964 年 9 月 28 日第 92 节，赛斯预测了这本书的销售。在第 104 节，他给了细节，我们认为可能是指佛德瑞克·费尔公司在纽约的办公室，涉及一把红色的椅子、某些人等等。这个资料可以很快查到。提到一位女士对销售有着影响；珍的编辑，玛拉·托马斯（Mara Thomases），一名女性。稿件交给费尔公司时，她还不是编辑。

赛斯多次预言超感官知觉这本书以及这份资料本身的交易。最近一次是在第 143 节。关于这些预测的部分清单，见第 138 节之前的注释。我会努力编制一份明确陈述的完整清单，按照课的节数，附加在接下

来的那一节。

再一次，珍闭上眼睛坐着说话。这节在我们后面的小房间举行。她使用了她现在熟悉的那种相当快速的表达方式，不时停顿。她的声音平静而清晰。她在 8:58 开始。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

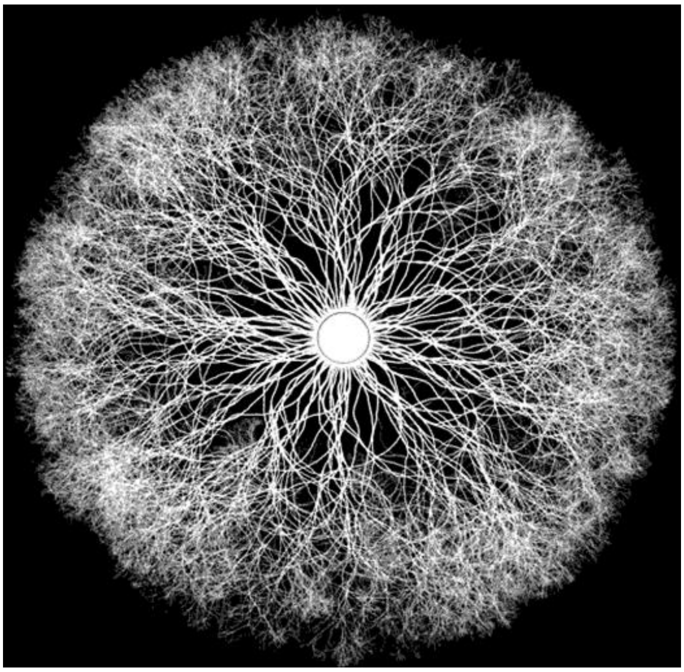
如你所知，在行动之内还有行动，向前向后，向内向外，向各个方向推进。因此，在鲁柏的手稿中，存在着一种生命力，这种生命力本身就会带来其他的行动，这的确是我所预见的。

（珍现在笑了。）

我们在这里有一个极好的能量集中，一个极好的行动运用，它本身就推动着自己前进；我可以略带讽刺地说：哦，你们这小信的人哪。虽然如此，对我来说是显而易见的事情，对你们来说往往并不显而易见，我不难理解，为什么有时在作出这种预测时，你们有时显得缺乏信心。

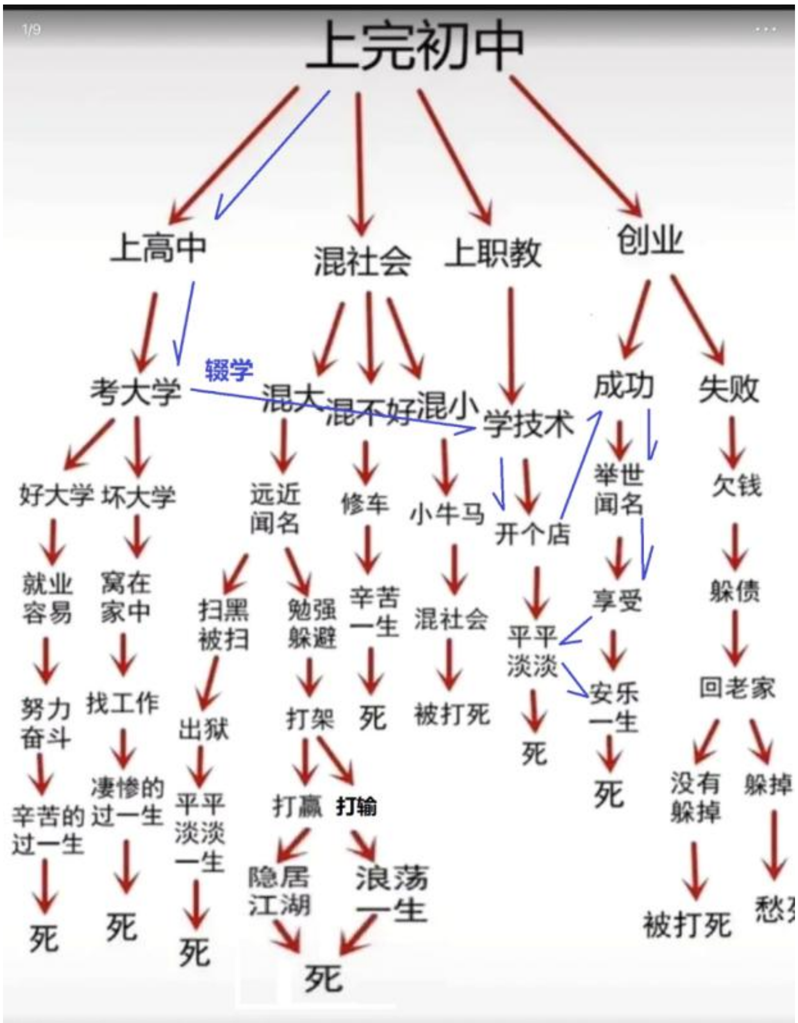
我们作为一个在单一伪装层中的角色，可以经历与认知到的人生轨迹是单一且独一的，是线性的。但实际上，角色的人生有着多样性的变化，随着人格在角色中一次次地进出，相同角色因不同人格或相同人格的不同成熟度，表现出与激活了全然不同的人生路径。这些开枝散叶般的不同人生，犹如夜空中的礼花，同时向四方上下展开。

原文发布源头：xiyushe.org



在高维视角里，人格激活角色而哇哇落地的那一刻，和它奄奄一息弥留疑惑的最后一刻，是同时呈现在电子档案里的。其人生中各个分支上虽然可选项众多，但经过几次抉择后，依据故有的习气与业力，后续的流程是显而易见的。除非角色开悟，不然无法逃出故有习气与业力的导轨。

所以有“三岁看大，七岁看老”——三岁看的是品性，即携带下来的故有习气、秉性、性格；七岁时已经度过了人生五个时期中的前三个，家族业力和父母状态对人的后天影响力，已经完成了布局——被溺爱的、不被关注的、被严苛冷酷对待的、被关爱呵护着长大的、利己耍心机的、利他愿意分享的、见天哭闹耍脾气的、憨憨乐呵开心果的......种种状态就基本塑造定型，完成了相关人生铺陈。



到女性 14 岁、男性 16 岁，人生五个基础心理建设铺陈阶段就都完成了。没能顺利达成心理成长的人，卡顿在哪个亏缺的心理阶段上，就需要用后半生去弥补这一心理空洞。

到这时，父母在你人生中担任的助缘也就算基本完成了，除非你成年后还主动地与父母纠缠不休，形成更多的互动涟漪。离开原生家庭、离开父母是一个人成年的标志。一个人是否心理成年了，就是要看其是否完成了第五个心理成熟期。

要知道父母怎么对待你，并不是他们真的想这样。这剧本是你自己编排的，父母也是你自己找的，演父母的灵体只是在按照你的要求演给你看，帮助你塑造出你想要的性格基础。塑造完成后，你在这

原文发布源头：xiyushe.org

个基础上，怎么能达成自我突破就是你此生的功课了。

第一个阶段：0 至 1 岁 信任与不信任

婴儿前期（0-1 岁）：这一阶段的主要发展任务是获得信任感，克服怀疑感；良好的人格特征是希望品质。

第二个阶段：1 至 3 岁 自主与羞愧

婴儿后期（1-3 岁）：这一阶段的主要发展任务是获得自主感，克服羞耻感；良好的人格特征是意志品质。

第三个阶段：3 至 6 岁 主动性与内疚

幼儿期（3-6 岁）：这一阶段的主要发展任务是获得主动感，克服内疚感；良好的人格特征是目标品质。

第四个阶段：6 至 11 岁 勤勉与自卑

童年期（6-11 岁）：这一阶段的主要发展任务是获得勤奋感，克服自卑感；良好的人格特征是能力品质。

第五个阶段：12 至 16 岁 身份(与对角色)的困惑

青少年期（12-16 岁）：这一阶段的主要发展任务是形成角色的个性，防止角色混乱；良好的人格特征是诚实品质。这阶段叫做叛逆期。如果这一阶段孩子没能成功地脱离父母的管束，那也就没有能力真的在心理上完成人格独立与人格平等。

大约年龄	德性	社会心理危机	显著关系	存在问题	例子
0-2岁	希望	信任对不信任	母亲	我能不能信任这个世界?	喂食、遗弃
2-4岁	意志	自主独立对羞怯怀疑	双亲	我可不可以成为我自己	如厕训练、自行着装
4-5岁	目的	主动对愧疚	家庭	为我自己而做、移动和行动是可以的吗?	探索、使用工具或创作艺术
5-12岁	能力	勤奋对自卑	邻居、学校	我能不能在全世界的人与事务做什么事?	学校活动、运动
13-19岁	忠诚	身份认同对角色混乱	同侪、模范	我是谁?我能成为什么?	人际关系
20-39岁	爱	亲密对孤独	朋友、伴侣	我能不能去爱?	亲密关系
40-64岁	关怀	爱心关怀对颓废迟滞	家庭成员、工作伙伴	如何完成我所认为的人生?	工作、伙伴
65岁-死亡	智慧	完美无缺对悲观沮丧	人类、我的同类	对于成为我自己的过程是否满意?	回顾人生

今晚我将在这里处理一些个人资料,与鲁柏有关。在这方面,我已经让他单独太久了。我衷心建议他认真地开始解决吸烟问题,因为他的健康会在许多虽小但重要的方面受益。

另外,造成这种习惯的几个基本原因其实已经不存在了。我确实会在一定程度上帮助他,但我不会为他做所有的工作。

(这里,珍很明确地摇摇头。)

除其他外,吸烟对他来说,代表了一层絕缘的毯子,不仅在他自己和外在实相之间,而且在他自己和内在实相之间也是一种毯子。他现在完全有能力在没有这种絶缘层的情况下进行操作,而放弃这种絶缘层对他来说将是最有利的。

我期待他能认真地尝试直面这个问题,因为他能在这方面取得胜利。我从不坚持,但这是我的建议。你们俩都会发现,即将到来的季节,对你们的工作和健康都是最有益的。

鲁柏的人格比他自己所知道的要稳定得多,因此他现在可以掌握好自己,而不需要依赖人为的支持,比如吸烟。他将会发现,他的写作会非常顺利,平稳地进行。而且我相信正如我告诉你们的那样,我们的

原文发布源头:xiyushe.org

资料确实会出版。

珍通过吸烟来逃避外在角色与内在角色间的意识冲突，逃避现实所是与内心渴望的落差。

喜悦时抽一根作为奖赏，苦闷时抽一根作为安慰，无聊时抽一根作为调剂，疲惫时抽一根来振奋精神。烟民有的不光是尼古丁的烟瘾，还有一种自我奖励的机制——当吸食那烟雾的味道时，内心中升起的喜悦仿佛让自己亏缺的部分被少许填充了些什么，当然当烟雾散去，亏缺又暴露了出来。

行动并不总是以你认为的直线运动。因为你从狭隘的角度看待行动，通常只从物理的角度来看待它，所以你倾向于把它，或任何努力，看作是从一点到另一点的直线。但事实并非如此。

任何影响实质个体的行动，在许多其他场域中也有它的实相，在这些场域中也能感受到它的效应和本质。一份手稿，或者实际上是任何艺术形式，都包含着行动，并设置了自己的氛围，无论是心理上的接受还是拒绝。这种氛围不仅仅是作品的资料或题材或本质的结果。不言而喻，这样的作品实际上包含了一部分集中的灵性能量，这就是行动，有它的效应。

在这份特定的手稿里，能量电荷不仅非常鲜活，而且很集中。它已经对更多的人产生了鲜活的影响，比你知道的还要多。

没有哪件事是独立发生在某一特定层面上的，大多数行动会贯穿多个维度，涉及台前幕后的众多协同。我们所看见的显化属于公映部

分，而编剧、彩排、剪辑，在电子层与梦世界里已经重复多次。当然我们这一场演出也不是最后一次公演，每一场公演都会比上一场更有经验。

别把这样的文字书稿看作是科普类读本。在这些文字的书写过程中，作者加入了大量的跨维度意识能量。这些能量作为一种提供隐藏信息的动能被包裹在文字间，以便驱动超越文字内容的意识波，传递给阅读与聆听书稿的人。

要知道语言能表达的内容是线性的，并且是很有限的；而大量的多维意识波，需要透过内在感官的感觉来体会。书稿中的词汇与论述有时会很拗口难懂，单纯地去理解字面意思会让你错失许多与作者心灵上的共鸣。

拈花一笑，懂我心意者与我心识相通，又何须言辞累述呢？

意识波中所含有的信息远比文字里能表达的多。

我在这里建议你们第一次的休息。

Y3-6-147.3

（9:21 休息。珍解离如常；也就是说，她对所说的内容有一个大致

原文发布源头：xiyushe.org

的概念。赛斯曾多次轻淡地谈过她的抽烟习惯。他在第 31 和 32 节说得比较具体，把它和她的过去世联系起来。见第一册。9:28 珍以平稳的速度和安静的声音恢复。)

不过，鲁柏确实可以恢复心理时间实验，而且他确实正确地理解了我的意思。他的实验目前应该限制在每天 15 分钟，而且应该在晚上或下午进行。

约瑟应该在家里。然后我们再看看有何发展。

我预期一切顺利。今晚的课将是一节短课。鲁柏已经很疲惫了，虽然他可能没有意识到，到了早上他就会完全恢复。今天的情绪活动、反差，让他精疲力竭，不仅仅是一件事。

这又涉及到行动的本质，我将在下一节课开始讨论情绪，因为它们与行动有关，并且是行动的一部分。鲁柏今晚短暂的疲惫不堪，只是普通的情绪行动和反应造成的简单自然的结果。

同样，最重要的是要认识到，行动不是直线运动的。行动可能有质量。在其他情况下，它可能没有质量。行动永远不会只产生一种效应。这是相当重要的一点。每当一个行动似乎只有一个效应时，那必是感知能力有所不足。

在你们场域内的行动，可能看起来会受到你们的时间影响，但只有实质具体化的那部分行动，才会受到这样的影响。行动可能看起来是静止的，但从来都不是静止的，或固定的，或恒常不变的。行动似乎有开始和结束，但这，又是，一个感知的错误。

（赛斯在第 95 节课上对"源头的源头"有不少说法。）

显化在伪装层中被角色感知到的种种事件，对于我们来说有个开始与结束的明确节点，但其实那只不过是一个电子档案被又一次利用，就好像谁又一次拿起了某一本名著读了一遍一般。

那资料放在那里仿佛是静止的，就好像书架上的莎士比亚全集，但其中的故事在世界各地、在你没有察觉的地方，一遍遍地上演着；而演员与观众借此经历了一场场心灵认知上的体验。

故事在被演绎时是线性的，但故事可以被多个剧团同时演绎、平行展开；而且在演绎的过程中剧情可以被穿插着、节选着，做出不同的改编。通过各种艺术再创作，故事的结局与启迪的效应也会有很大的差异。哪怕剧情是相同的，但不同的表演方式给观众传递的信息就会不同。哪怕面对同一场演出，每一个观众领会到的启迪也各自不同。

在你们层面具体化的行动，在你们的场域内出现，又从你们的场域中消失。这丝毫不影响行动本身的基本本质。也就是说，它不会改变行动的基本法则。行动在你们的物质场域内和物质场域外都会发生变化。你只觉察到行动的一小部分，即在你们的系统内具体化的那部分。

当一个行动进入你们的系统时，你说它已经开始了。当一个行动超出你们的系统时，你说它已经完成了。但行动，在那些条件下，早就开始了；而行动，在那些条件下，永远不会完成。然而，即使是在你们的系统内发生的行动，也在以我们所描述的方式不断变化着，这变化

原文发布源头：xiyushe.org

本身就意味着行动本身的无穷无尽的开始和结束，没有结束，没有一个真实的或永久的结束，没有开始，没有一个真实的无中生有的开始。因为每一个开始都带着之前的行动。

观众只看见了开幕到闭幕间的表演，而大量幕后的准备与善后其实并不知道。舞台上落幕了，对于观众来说故事结束了，但对于故事来说什么也没有改变。明天同样的故事会原封不动地再被演绎一遍，一遍又一遍。

故事的内容与脚本并非不能发生改变，毕竟这是舞台剧。舞台上充满了未知的随机性，演员们需要有能力在发生变化时机动应对，并保证演出持续到结尾。而在台下，导演与编剧也会依据观众的反应，调整剧本的剧情内容，删减或添加脚本里的戏剧表达力，让节奏更紧凑、冲突更鲜明、人物更生动、故事性更强。

观众能知道的只是自己所见的那两小时舞台剧，但为能讲好这个故事，剧组前后一年多的各种筹备，观众是不关心的。这两小时里，乐队、灯光、音响、剧务等一众幕后的付出，观众也是不见闻的。

同样在这里，当我用之前和之后的说法时，我只是为了方便你们，因为没有之前和之后，只有在广阔的现在内的一切行动，从自身，自发地，进入各个方向，并从自身形成所有无限的场域和实际的系统。

在这里我要建议再休息一下，然后我们再继续。

（9:46 休息。珍完全解离。赛斯在第 41 节介绍过广阔的现在。9:58 珍以同样的方式继续。）

你们都会发现，即将到来的季节很充实。

随着春天的到来，这将是鲁柏停止吸烟的絶佳时机，因为他的能力在自行更新。年初的时候时机不好。

（近几个月来，珍曾多次尝试戒烟，但都没有成功。）

我相信，现在你可以信任这个预测。到了夏天，他就会彻底改掉这个习惯，这也就不再是一个烦恼。似乎因吸烟引起的各种不幸影响，并不是由香烟造成的，而是由那些灵性上的习惯造成的，这些习惯使人格在这种强迫性的习惯模式中寻求安全感。

当内在模式被打破时，影响就会停止，但内在模式会被人格与那些外在习惯联系起来。事实上，对习惯的需要创造了外在的习惯。这几乎是一种机械化的反应，它是拘束的，而且确实不利于扩展。

有些人格需要一种习惯的保障，会从一种习惯切换到另一种习惯。鲁柏现在已经足够强大，所以不会出现这种情况。他现在应该密切注意自己的吸烟情况，生日一过，他就应该彻底改掉这个习惯。我相信他

原文发布源头：xiyushe.org

会的。

截断一个固有的习惯，需要两个方面的心理建设：

第一，自己认知到发生了什么与为什么会发生——有了明确的认知，觉察心就会升起。当自我无意识地下意识去做习惯动作时，会警醒自己：哦！我要克制这一行为的展开。

第二，最好寻找一种过渡的方式，让一个习惯替换掉另一个习惯，给自己一个台阶与出路，来缓解不知所措时的惶恐。这样，通过改变习惯而非直接截断习惯来增加可行性。现代名词叫做“软着陆”。

我们星期三会有一节完整的课。向你们两位致以最诚挚的问候。今晚你会有个非常愉快的梦。再一次，你们所有的能量都在上升。

（“晚安，赛斯。”10:07 结束。珍充分解离。

我个人对赛斯关于转换习惯的评论很感兴趣。这让我想起，虽然我在 1959 年就戒烟了，但在最初的两年里，我一直在努力减少吸烟。后来我发现完全戒烟相对容易。然而，我马上就改嚼牙签了，并且持续了一年多。这个习惯后来几乎不需要刻意的努力就逐渐消失了。)

Y3-6-148.1

第 148 节 极短课，谈鲁柏戒烟的问题

前情摘要：

人格即行动，是意识思想的具体表达者、执行者和落实者。在行动之内还有行动，A、B、C 计划、计中计等。人格聚焦在伪装实相层内扮演着角色，进进出出，前后来回，朝着四面八方的各种可能性展开冲刺与尝试。

行动的事件在你们的认知中犹如一条直线，有开始和结束的因果秩序，那是因为你们对行动的看法受限于单一的观点与狭窄的可感知领域。你们通常只从物质的角度看待它的发生，你们把它想成是从一个点到另一个点的一条直线。

实情根本不是这样。任何影响角色个体的行动都在很多其它场域之内也有其实相，而且它们的效应和它们的本质在各个层域之内也都会被感觉到。生命故事的作品实际上包含着心灵能量聚焦而成的那一部分，那就是被展现的行动，并有它的明确效应。

心灵能量的电荷在这份特定的编剧手稿里不但非常鲜活，也充分地表达了意识的聚焦。在数量远多于你所知的人身上，它已经起了一个生动的效应。

我们的信息这份资料，其实就包含着心灵的行动。依据其当下心灵成熟的程度，每个读者设定他自己心理上接受或拒绝的程度。个人能理解与领会的深度与这个作品的资料、主题或本质中蕴含的信息有关，

原文发布源头：xiyushe.org

但每个人只能理解自己能理解的层次。换句话说，我们只能告诉你你已知的，印证你内心中隐约记得的实相。

很多时候，在隔阴之迷的作用下，角色忘却了自己知道一切的真相，但它却明确地知道哪些是事实、哪些是胡扯。就好像被害人或许不能准确地描述出嫌犯的样子，但却能一眼认出谁是自己印象中的家伙。

任何“行动”都不是在一条直线上展开前进的，明白这点非常重要。行动有不同的“质地与质量”，当然这不是物理名词上的意思。就像我们说“历史有其厚重感、事件曲折地展开、密集地发生、硬邦邦冷冰冰的事实砸在了自己面前”，这些物理形容质地、形状、程度的名词，同样可以使用在行动上。

每一个行动绝对不会只有一个目标与效应。这一点相当重要！

每一个行动在经历者看来似乎只有一个效应，但事件同时助缘了所有知闻此事的人，并对不同的人起到了某一种作用。如果你认为“这只是我的事”，或认为这事件只有一种结果，那只能说：孩子你单纯了，你在感知能力上还存在不足。

在你们场域之内的行动可能看起来受到你们的时间影响，但是只有物质具体化的那部分行动才会这样受到影响。所谓的历史事件可能看起来已经静止，但它绝对不是静止的或停滞的、亦或恒常不变的。再说一次，没有什么历史，一切都在同时性中，所有的故事都在一遍遍地被因各种目的而重启着，并展现出各种可能性的结果。行动可能看起来有始有终，但这是你们感知的失误和一种误解。未来已经发生，过去也从未消失，一切都是广袤的当下。

最简单的举例：唐朝那只五指山下的猴子，已经被你们复活了多少回了？未来还会再被改编多少次呢？一个角色确实有某一次是原创，但一旦某一角色被电子系统记录成档案，那这个角色的 ID 就成为了一种公共资源。其一生的剧本、时代背景、人物关系、背景人物群，都可以被一次次拿来再现与演绎，用来构成各种的平行实相，没有哪一版更真或更假。而所有被演绎出来的平行故事，也成为数据库中备选的脚本之一，可用来重复、拼接、演绎改写。这就是我们现在对自己这一角色做的事情。

你出生前，你这个角色就已存在；你死后，这一角色也并未消亡。你出生前，其它平行面上这一角色已经开始活动；你出生后，还有其它的这一角色陆续出生。同样地，你的死亡与其它这一角色也毫无关系——这个版本中的你或你的谁谁过世了，而其它版本里还活得好好的。

在你们的层面之内物质化的行动，出现在你们的场域<u>之内</u>，展现事件的过程，然后从你们的场域中消失。这绝对不影响行动本身的基本性质，事件只不过被人物角色从数据库中读取了一遍而已。也就是说，

原文发布源头：xiyushe.org

你并没有改变行动的基本框架与法则，虽然你有可能照搬了全部剧情或改写出了属于你的版本，但你的改编只是增加了这一故事的某一种平行可能性，并不影响原始资料的完整性。

行动会在你们的物质场域之内和你们的物质场域之外获得改变。你们只觉察到你们可以感知到的那一小部分、在你们系统之内物质化的那一部分。

你们以为一个行动在它进入你们系统时，它开始了；经过你们系统后就完成了。但这行动其实早就开始了，而且永远都不会被完成。就好像你打开电视，觉得一部电影开始了，两小时后觉得它结束了，可其实它远早于你出生前就已经存在，而也会持续地存在下去，被一遍遍地播放。

行动在你们系统之内发生时，会持续不断地以角色的节奏为基点发生改变，这种被改写的剧情在它之内意味着一种平行可能性的展开。行动本身之内的开始与结束是无穷无尽的，真的没有一个所谓的结束发

生，没有一个真正或永久的结束；也没有哪个开始是唯一的，没有一个无中生有的真正开始。你们只不过是生活在历史剧中的角色而已，你们只是负责经历这一时代背景剧而已。你确实在谱写属于自我角色的篇章，但也确实是在应用一个早就在系统中注册好的 ID 人物和它的相关一切配套背景资料。

习气

“成瘾性”行为本身是一种自我习性里起到心理代偿的心理活动的外在行为显化。这习气常常涉及到内心的自我保护与自我慰藉。如果这一习气是对多重自我复合体有益的，那就能滋养内在心灵，比如规律的作息、亲近自然、每天散步等；而如果习气阻碍多重自我复合体的良性运作，那就会削弱自身的生命力。

当内在习气模式被打破时，种种效应就会停止，但人格却把内在模式和那些外在习惯连结在一起。确切地说，内在自我对于习惯的需求，创造了外在的行为或思想习惯。这几乎是一种机械式的无脑回应，而

原文发布源头：xiyushe.org

其狭隘的单一的反应模式严重地拘束了多样性可能的展开，而且真的对自我扩展有极大的害处。有些人格需要某种习惯来保障自己感到安全，而从一个习惯换到另一个习惯时需要一个养成的过程。在这个过程里，持续保持清明的觉知是必不可少的。

可以被自我认知并主动改正的是习惯，而不被自我认知也无力改变的是强迫症。强迫症对自我与他人都带来极大的困扰，严重制约自我心灵的发展。

强迫症（英语：Obsessive-Compulsive Disorder，OCD），全名为强迫性精神官能症，又译强迫性疾患、强迫性障碍。

并发症：抽动障碍、焦虑症、自杀

治疗：心理治疗、抗忧郁剂、养成新活动

症状：必须达成自己认为的某一标准才能让自己避免陷入焦虑。

这些困扰通常被划分为不同主题，例如：

对污染或污垢的恐惧、疑神疑鬼且难以忍受不确定性、事物必须井然有序、失控伤害自己或他人、有攻击性或可怕的想法、宗教主题上的偏执认知。

困扰体征和症状包括：

害怕接触别人触碰过的物品后受污染——洁癖

不确定自己是否锁门或关闭火炉——晦暗预期

物品不整齐或不面朝同一方向时倍感压力——标准化偏执

强迫行为通常也有主题，如：

洗涤和清洁、检查、计数、秩序、严格按照惯例、一再确认。

强迫症匮乏必要的心理弹性，无法接纳多样性。本身是一种心理认知上的卡顿，并影响自身心灵的发展。

原文发布源头：xiyushe.org

第 148 节 极短课，谈鲁柏戒烟的问题

Y3-6-148.2

1965 年 4 月 21 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（珍还没有恢复对心理时间的研究，尽管赛斯说她可以重新开始每天 15 分钟。见上一节。

在今晚的课之前，珍觉得很不舒服，而我的状况也不太好。我建议不要上课，但她想要上一节课，如果可能的话。我们都很好奇，想看看赛斯会对基本的原因说些什么，结果是，我们得到了一些很好的洞见。最近我们把这些资料应用到日常生活中，似乎有不错的效果。当然，这种应用在很多情况下都是在事件发生后，我们希望在实际运用中继续改进，在各种问题发生前抢占先机。

这节很短。珍闭着眼睛坐着，轻声说着；而且，很奇怪的是，语速相当快。）

晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我看我们都兴致勃勃。

你知道，当你们中的一人身体不适时，你们当然可以取消一节课。

事实上，我们的烟民，鲁柏，并没有什么严重的问题。但是，紧张引起了不安。奇怪的是，紧张是因为发觉他的书真的要出版了。这种紧张会消失。他需要放松。

今晚我本来要比较深入地谈谈行动中的行动，因为这里有太多要说的，将告诉你们行动的实际维度是如何形成的。然而，这将是一节短课。我们有的是时间，只要我们的总体模式得以维持，就不必担心偶尔错过课或缩短课。

（珍这时笑了。）

鲁柏可以，如果他希望的话，删除以下的记录。

他想戒烟的欲望，与他在黑发中发现几缕银丝这个事实有一定的关联。他的自我形象，或在此情况下，珍的自我形象，除其它之外，就是一个黑发的年轻女子，一个抽烟的女作家。

同时以两种方式扰乱形象确实很难，我建议，我相信如同你，约瑟，建议过的那样，解决吸烟问题。我们不要试图在一夜之间，同时以太多的方式改变我们的形象。这些事情也会加剧鲁柏的紧张。今天它狠狠地抓住了他。

请注意，珍是角色。这个角色不管是否被鲁柏征用为肉身，她都会存在，并且有自己的人生与行为模式。这一行为模式就是一个抽烟的女作家，而人物造型就是一个黑发的年轻女人。

我们在使用自己所正在使用的角色时，我们内在的自我状态多少会改变角色载具的外在状态与角色故有的剧情模式。当然如果你只是一个小白，仅仅是观摩人生，在后台一言不发地悄悄看着，那是另一码事。就好像每个司机都有自己的驾驶风格一样，相同的车辆也因司机的变动，表象上有所不同。如果你只是启动自动驾驶，那车辆就会按照标准化流程，完成既定的线路，表现得中规中矩。

原文发布源头：xiyushe.org

我建议珍去做我认为有女人味的事情，在这种情况下，对一个女人来说是合乎逻辑的。无论如何都要抓紧她的准备，因为在这里，我们有一个巧妙的诡计。为了把焦点从吸烟问题上移开，我们的鲁柏突然决定在头发方面"自然一点"。

（珍假装担心地摇了摇头，眼睛闭着。）

这份惊恐，这几根白发，很自然地成为他抽更多烟的理由，因为他现在有了一个极好的理由来为自己感到遗憾。

内在意识决定了女性容颜衰老的程度，这是任何化妆品都无法遮蔽或达到的效果。一个人是衰老还是年轻，看的不是脸，而是身体轻盈的程度，是那由内散发出来的生命力朝气，是外在自信的气场。一个女人一旦变得厚重了，变得暗淡了，变得消沉了，她的光彩、活力、俏皮、颜色就都慢慢地褪去了。不信你看热恋中的女人和失恋中的女人，能差出十多岁的样子。

不是爱情滋养了一个女人，而是自信的状态，是自我人格价值的体现。鲁柏要学着做一个女人，并不是说生理器官是女人，你就是女人了。之所以灵魂要分别经历男女两种性别，就是因为男女真的有本质的不同，并应当被十分显着地体现出来。我不是说反对中性化或性别依据心理性别，只是如果你接受了来演绎一个女性角色，就证明你的功课是体验女性特质面的那些课题。倒不是说你不能活成一个假小子或真的去变性，那样也是一种体验，也有其价值和意义；但终究你还是不能回避，要学习两性各自的不同的人生课业。

一阴一阳谓之道。阳刚而阴柔，阳显为用，阴藏为性，阳动而阴静。理性、感性、逻辑、直觉，乾坤各有所主，万物生养归藏有序。女人要有女人味，就像男人要够爷们是个汉子一样。你如果选了这一世做女人，那最好让自己做到、体验到女人当做的事，这样人生才完整。

我将把我计划中的讨论留到下一节，并结束今晚的课。如果鲁柏今晚能享受轻松的阅读，或者看看电视，那是最好的。但今晚不要再看读起来沉重的书了。

（这一节之前，珍一直在读一本关于变态心理学的书。我注意到了，建议她不要读，心想着我最近生病和每天都在翻阅纽约市日报的经验。见第 143 节）。

也许你可以在就寝前给他揉揉背。早上他应该会感觉很好。我想在这里再提一下我对外出活动的建议。如果经济上可行的话，你们俩应该每周出去玩一次。这里的重点是，你们要走出公寓，还要和其他人在一起。这个建议对你们俩都有好处。

毫无疑问，我会弥补这节短课。我衷心地祝福你们俩。

定期地去做短暂的旅行，可以让身心气场与注意力得到置换，有利于从一种持续的紧绷中、从惯性乏味的生活里脱离出来，让生活更多彩一些。当日子变成一种持续的重复时，心灵很快会感到倦怠。

（“晚安，赛斯。”9:19 结束。在第一段传述时，珍像平常一样解离。

原文发布源头：xiyushe.org

她知道资料的要点。她对这节短课并不满意，因为一旦她开始一节课，她就不介意继续下去。

珍还认为她知道赛斯今晚计划讨论的一些内容，是关于行动中的行动。它涉及到在做梦、转世等行动中发生的行动。）

第六册小结

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；

下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。

惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。

窈兮冥（mǐng）兮，其中有精；其精甚真。

其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。

吾何以知众甫之状哉！以此。

(孔：甚，大。 德："道"的显现和作用为"德"。)

"孔"字的常意，归纳起来就是广大、非常、通达、博大的意思。

"容"指的是包容，这个字的上面是个宝盖头，象征一个房屋；下面是个谷字，也就是空虚的山坳。心胸包容天地，就连坏人也能容得下，那么这个人就是有德性的人。另外这个容还有一层意思，就是形容人的容貌。当我们的内心充满德性时，就会表现出神采奕奕的表情，而不是愤怒或消极的神色。

(恍：表示忽然心识感受到光影的晃动。 惚：微妙不可测其貌，似有还无。)

恍恍惚惚，似有若无的，然而在恍惚之中存在着一种形象，那像是宇宙但又不是物质宇宙；在恍惚之中有一种物质与能量，能量与物

原文发布源头：xiyushe.org

质在流转变化着。物质宇宙和炁在恍惚之中都存在着，那是如此地幽暗深远，我们无法用肉眼看到其貌与相，但是其中却有至微至妙的东西真实地存在着。那正是一切事物的本质所在，这一本质已超出了我们所能认识的范围。

虽然它玄妙并深不可测，但有具体的精微之物在其间不断运作着。这些精微之物是真实的，的确存在着的。若能真切地感知到它们的存在，就能发现它们有“信”期来潮，就如同潮水，有起落的规律，来去的时辰，到时候会如期而至而退。从古至今，都是它们在其中运作化生一切，你要看懂了这个，那一切的秘密也就随之得以被理解了。一旦认知到了这一本真，我们就会能从中感知到大道的存在以及它所带给我们的影响。

大道是恍惚的，“大德”唯大道之命是从。大德与大道是相融相通的，它像大道一样恍恍惚惚、幽暗深远。道是德的根本，德是道的显现；道是生命力运作时的章法，德是内在意识行为的模式。

万物是以无形开始，最终形成相对有形独立的个体。

窈冥，是对无形的道其深远的感叹。深远得无法令人全然看清、看透，然而万物又都必须遵从它。它难以被看清，但又真实不虚；它深远暗昧，却能构成万物；它孕育出最微小的原质，来构成世界。

信，信验也。物反窈冥，则真精之极得，万物之性定，故曰“其精甚真，其中有信”也。至真之极，不可得名。无名，则是其名也。自古及今，无不由此而成，故曰“自古及今，其名不去”也。

信，是可靠。物质来自与回归到深远无形的状态中时，其必然显化

成最细小的精微，万物的本性也就显现出来了，所以说微小的原质的存在真实确定、无可置疑。它执行颠扑不变的内在规则。它就是道的执行者，你无法命名它。它也没有名字，无名或许就是它的名字吧。从古至今，万物都由它生成。所以说从古至今，它化生成万物，是一切的所有，可自身又什么都不是，"无名"这个名称一直没有改变。

现在赛斯叫它意识能量微粒，由电子宇宙利用生命力的能量物质化后生成的，是构成电子宇宙、梦世界、伪装实相层的基础建材。

原文发布源头：xiyushe.org

Y3-99

《已知的实相 III》（全六册）结束语

1. 渊源

昆仑之东，有溪名秋水，聚为秋潭。方圆百里余，其雾昭昭，可盖千顷之林。

秋潭中有千年之鱼，心识已成，傲居一方，自以为尊。溪潭林间之物无不敬其智慧。

一日，有鸿雁飞过，在潭水间休息。大鱼便问鸿雁世间之事。

鸿雁回答说：

“我往复万里，乘风而行，但往复之途单一，若你有意‘知’世间之事，可问风云，它行走天地间，见闻广博。”

“风云高远，我无可触及，风云多变，我怎能沟通？”大鱼追问道。

“听闻有凝神之术，可以脱离壳窍，神游天地，需凝心静气物我两忘，便

可与万物心识互通，不妨一试。”鸿雁说道。

数载过后，大鱼沉寂在潭渊之中，得入“物我两忘”之境，心识随晨雾升腾，与风云为伴。

于是借机请教流云道：

“我虚度千载，身困渊潭，自傲多年，近日心智已开，求教天地之奥秘，望不吝赐教。”

流云说：

“惭愧得很，我虽风行万里，但聚散无常，且朝为雾夕为雨，并非大智慧者。听闻东海是风云之乡，你且随风而去，数日后可达，若问智慧不妨去拜访那东海。”

数日后，秋潭之智随风来到东海之滨，见无垠之水，颇为震撼，反思多年自傲，心生惭愧。遂入东海，与东海的心识攀谈起来。

2. 问道

“东海啊，我好惭愧啊，自以为看穿四季，理解身边的一切。今天到了这里才知道自己不过是沧海一粟。我虚心请教您，请为我开示您的智慧，若有幸能得其一二，那是我莫大的荣幸。”

“他人看我只是汪洋浪涛、鱼虾之乡、云雨之国，难得你有了心智，可识本真意，欲求大道理，可与我心意相通。既然来此，我便告诉你一些我的领悟，而你是否能懂就看你的造化了。”

原文发布源头：xiyushe.org

秋潭拜：

“愿恭闻其详。”

东海开示道：

“井底之蛙无法与它谈论宽广的道理，因为它受到认知的空间性局限；

与夏天的草虫无法讲述冰雪的美，因为它受到时间生灭的限制；

那走不出时间与空间认知局限的人，其心智未开，受到已知认知成见的束缚，无法理解大道的渊源；

那些被宗教鬼神蒙住了心窍的人，意识难达天地，与他说天地的奥义是很难唤醒其心识的。

虚怀若谷才能聆听我的智慧。当你明白自己的无知与渺小时，你就真的准备好了。

千万江河奔腾过四野八荒，把一切带来大海，最终凝聚于此。我虽然哪里都没有去过，但却了知三界内外发生过的所有事情。

所有这回归虽然日夜不息，但海却不会因此盈满，因为每日回收得到的，我又会再蒸腾出去，并让其随风随意散去远方，随缘随性去向八方。得失间的平衡就在不谋。

我在天地间获得了形体，在阴阳二气中获得了生气。当我意识到我的存在时，我知道只有不断地让自己参与运作的往复，自己才不会枯萎成一滩腐臭的咸水，才能孕化出生命并让它们搅动我。而我透过它们的感官，感知到我自己的存在与真实。

你看，我是如此地无垠，但我实话告诉你，我只是浩渺中的尘埃、众生的舞台、整个意识系统里的一个小角色而已。因此我不敢自满，更不敢懈怠。

要知道，四海在天地之间，不就像一个露珠在大泽之中吗？一个星球在星空里，不就像一粒米在仓谷中吗？世间万千生灵，我们能认知到的不过少数，而你亲身能听闻、认识的更是少之又少。

可以说，最聪明的智者其拥有的认知其实连九牛一毛都做不到，却往往自傲地评断什么是真哪些是假。各国间各自谋划的、王们相互争夺的、仁者所忧虑的、能人贤臣所操劳的，其实不过如此，都是舞台上鼓点里的过客罢了。

世间有五类活得很刻意却自以为是的家伙：

第一类：

克制自己的意识，使自己符合最严苛的礼教、仪表。看似品行高尚，满口清规戒律，言行食宿都小心谨慎。这类人与世俗相离相异，高谈阔论中充满了批判与不满，自诩清高傲骨，享受那一份孤傲的倔强。

第二类：

好为人师，满口仁义忠信，捍卫伦常礼法，效忠强权，禁锢思想，刻意地去追求乌托邦式的美善之国。一心渴望抚平世道，通过游历讲学宣说自己

原文发布源头：xiyushe.org

的理想，渴望天下划一、人心皆思善、言行皆合乎规矩。

第三类：

喜欢谈论成功学，满脑子历史典故，只知其一不知其二，只说成功不说失败。天天以说毒鸡汤讨生活，结果自己都信了。他们谈论伟大的功绩，鼓吹青史留名，教人如何快速致富成名、统治企业、玩弄人心。种种技巧，仿佛驾轻就熟，自己却终日讲学奔波，只为几两碎银。

例说：有朋自远方来，命烹大鹅以待客。仆从问：一只会看家，一只闲食，杀哪个？可见有用才可活命。

又说：去一村镇，见其兴旺，问：何故？乡人说：村中有一甜水井，甚是滋养生灵，十里八村都来取水。村子有了集市，自然兴旺富足。可见滋润他人可带来兴旺。

换了一处道场讲演，又说：南山遇千年古木，中空而型丑，遂问樵夫：为何不伐？樵夫说：木不耐燃，其状弯曲，其心空槁实无一用，砍它白费力气。可见无用可存千年。

又说：路遇一处村镇，荒废已有多时，问路人：何故？乡人说：此处原有甜井，十里八村之人都来取用。没几年井就被抽空了，村子无水可活，也就散去了。可见苦涩之水可用万年。

自古阴阳正负得失，一体两面，而名嘴们却只说一半，以史为鉴教化四方时遮遮挡挡，例证偏颇。这类人以口舌为活，以名望为重，迎合世人讨巧之欲，却远离大道之实。

第四类：

生活在林野之间，采菊望山，住庙宿洞，栖身于无人旷野，避世苦行，只图清净闲适。这类人惬意孤傲，不屑与红尘为伍，不问世间疾苦，不理世

道变迁。犹如林间花草，萌芽、开花、凋零、腐朽，却对生命没有更多的理解与经历。

第五类：

每日深呼慢吸，吐故纳新，做出熊虎鹤猿般的动作，只想把天地之气据为己有，刻意追求长寿，渴望魂体不散，游历三界。这类人活在人间却不去经历它，活在灵界却又想要行走人间。此处不做此事，彼处不做彼事，处处都在，却处处实无所得。

这些人都以为自己很了不起，就像你在秋潭时的样子。”

秋潭再拜，问：

“那我以天地为大、以毫毛为小可以吗？”

东海笑道：

“世间万物是无法穷尽，且永恒变化的。所以不存在固定的区分与所是，更不存在真正意义上的所谓始终。

当你在一个弹性的认知尺度上开始理解这个世界时，就不再以小为小，以大为大，以是为是，以明为阳，以上为天。一切都是似是而非的。确定性只存在于单一固定的视角中，而这样的认知是极其浅薄有限的。

这样，未来不再是未知，而过去也不再是已是。对于切身体会着的这个当下，会有更多的了解而不会刻意强求。要知道它并非唯一，就像你我都并非唯一一样。因此，在有所得时不会欣喜，有所失去也不会哀苦。不会因为有这皮囊还活着而雀跃，也不会由于死亡而悲恐。

一个人所知道了的东西，远远比不上未知的多。在世的时间，远比在灵界的要短。”

原文发布源头：xiyushe.org

秋潭再拜，问：

“我听说去了灵界就没有形体了,那里宏大到找不到边际,这是真的吗？”

东海笑道：

“从一点去看全局，是看不全面的；从宏观的整体去观察细微的东西，是看不清楚的。所以各有所偏，又有所用。

所谓的这里或那里、精细或粗陋、物质界或虚灵界，是对于有‘形’的东西来说的。而还有无形的东西，那是小到无法分辨的、大到无法计算的。

能用语言表达的只是很少的一部分事物；可以想象的，是心识中的事物；既无法言说，又无法想象的，则是无形意识界的思想本体。”

秋潭再拜，问：

“那意识体是否有高低、贵贱、尊卑、大小的分别呢？如果要去划分，是看其能量的大小，还是心智成熟的程度呢？”

东海正色道：

“从大道的角度看，万物一体，同心异性，本无贵贱高低；

从万物各自的角度看，各自在环链中必不可少，自以为贵而视他物为用；在世人眼中看，自己的价值不在自己，却凭借他人评说。

其实，从宏大的一面看，它所见的万物都是值得敬重的；而从卑微的一方看，层层递进，相较之下，一切都不值一提。

天地宇宙可以像一粒电子一样小，一根毫毛也可以像山一样大，观察者的视角与尺度决定了他所感受的一切，而没有一个实际的大小可说。如果从万物的作用来思考，凡所存在必有道理，你不能理解，只是你自己的问题。

事物在表面上看，仿佛都是相对的。有无、色空、上下、内外、阴阳、明暗，相辅相成。没有衬托，就没有比较；没有比较，就无法达成认知。认知是在比较中得到的，但理解了差异后还要有进一步的能力，去理解其间的一体性。

为用和为性是有差别的，但都是一体多元性不同面向上的产物，不可去强求统筹划一或大一统的道理。多样性本身不断的变化与运动才是真理，那真理是什么呢？那就是变，就是不断地形成作为，不管是心理上的还是物质上的。

静是观见的前提，凝神是意识聚焦的窍门。但不要因此落入到顽空的‘虚无主义’里。无为与不造作不是说平躺装死猪的本事，而是不造作不添乱，集中力量与精力去做自我蓝图中负责的领域和事情，让自己少几次补考重来的麻烦。

所以，一个人的认知观点决定了他怎么理解与观察这个世界。要知道，你的世界是由你的记忆构成的，而你记住的东西是你关注到的事实。可是要知道，在瞬间的同时性里有万千种信息存在，你摘选了哪几个成为自己感知到的真实、又用哪种解读方式扭曲了它的含义，那是你个人的事。

原文发布源头：xiyushe.org

所以，你的世界里其实只有你自己。因为每个观察者择取的实相都是不同的，而扭曲的变形也是不同的。没有一个人感知到的事实是一样的，但又都以为和默认别人的世界是和自己相同的，大多数矛盾与分歧就是这样产生的。你的理所当然，就是别人的天方夜谭；别人的本该如此，在你这里就是匪夷所思。

别说自己和别人会发生这样的分歧，就连自己与自己间也存在着这样的问题。

‘我’可不是一个简单的词汇。说到‘自己’，你会想到什么呢?

在多重自我的彼此合作下，生命才能顺利地开展。你具有怎样的多元多维同时性视角，决定了你当下自我修为的程度。在九重同时性的视角里，你现在具备了几重的认知能力呢?

你看，那尧舜禅让了帝位而被歌颂，而有样学样的燕王，在禅让后被处决满门；周武王因挑起战火、颠覆了商被赞为明君，楚平王之孙‘白公胜’做了同样的事，却惨遭灭亡。可见你做什么不重要，重要的是对当下大格局的理解与对时机趋势的把握。

物器有大小。巨大的葫芦可以渡江河，却无法用来取水；牙签之木可以治疗齿患，却不能当做栋梁。万物皆有其用，但是否被使用者理解，是为用之人的智能，与物自身却没有关系。每个事物都有自身的器型、技能、特性的长短，这是造化赋予的多样性。

理解自身的特长与短板是自知之明，理解他人的短板与特长是知人善用之能。我们不能强求自身或他人去做不适合其特质的事情，那是愚钝的行为，是不理解万物生克的表现。尊重差异性并巧妙地运用差异性才是有智慧的人。”

秋潭再拜，问：

“您说的道理精妙渊博，我在日常要怎么取舍呢？拒绝什么又接受什么呢？”

东海道：

“天道看事物时，其所见一切都是在相互转化间的，各有所长又无定性，无是无不是。故无贵贱、取舍，符合时运的就显化并茂盛，违逆时运的就凋零并消失。如果你不能了知当下天道的趋势，就无法顺应它的兴助。

不要认死理，跟大道拧着斗。怎么算多、什么算少，这是动态的，不要有一个定量去执着某一标准，那样会落入偏激，成为腐儒，与大道错过。

心胸要像承载万物的虚空一样不设边际，既不设立底线，也不自立上限；既不固守成见，也不没有主张。品味所有人的道理，理解他为什么那么想，却不去评判其对错；观察所有发生的事情，品悟其所成的契机，却不去干预。

自然有它的大道理，存在有它的小道理，而我们能理解的实在太少了，更别说用自己以为正确的去强行规范自然了。

要能包容万物，而不偏私在自己的规矩里。大道没有始终，万物的生灭只是潮汐的起落，不要自持一念一时的标准。万物的形态与性质不会固定，变化带来时间流逝的错觉，其间此虚彼盈，此消彼长，这里的结束是那里的开始，都是周期的变化。刻意地强求某一状态的稳定是很无知的表现，为此造作就更可笑了。

没有该做什么的讲究或标准答案,万物本身就在持续地运动变化中转化着。该怎么做才是问题的关键。”

秋潭跪拜，问：

原文发布源头：xiyushe.org

“请揭示大道之理、该怎么做的原则。”

东海望天长叹道：

“知晓了大道，就能通达事物内在宏观的转变的道理，看清无形转换的时机——在第一片秋叶变红时，知道冬雪将至；在梅花盛开的时候，知道春芽待萌；你不会因为夏天天气变热，而忧愁海水上涨；也不会因为冬天寒风不停，愁苦劈柴烧不够一年。

如果你通达了事物的生化转变的道理，就能随机应变；明白了‘变’是当然，也就不会生活在惊恐筹谋中，与自然天地的大道抗争。

福祸、生死、寒暑、得失都是平衡中的一部分。得道之人并不是从此就不受其所害，只是在遭遇这些生命中周期性的必然时，可以保持安然的喜乐，顺应其所是，泰然其所受，知否极泰来的道理。

身体与性命都只是一时的衣衫，时代剧与六亲八眷都是你梦中的背景。你能带来与带走的只有自己心识的智慧与心灵的伤痛，在伤痛与智慧间是不甘与如果带来的生命领悟。什么时候你能少些在意的执着，便没有什么能伤害到你的心灵了。

不断的变动令能量与意识生生不息，是内在行动的根源。有形的角色是外在的行动的表象，所谓的自己是多重自我合化的套叠，而每个自我是否能

齐心合力、遵守内在的意识蓝图则是自我成败的决定因素。

可见真正的德在于认知有天道，理解其运作，遵循其规律，掌握其趋势，运用其动能，搭乘其所向。

明白一切角色的本质是天道的舞台剧，那就能够自得无碍，进退自如，屈伸有度，与道的韵律合一，而不被它碾压成齑粉，自叹苦闷。这样才能领悟极致的真理。”

秋潭跪拜，问：

“我心悦诚服您的智慧与道理，并渴望理解更多的天道与自身。请问什么是天然的、我当顺从的，哪些又是我自己的造作呢？”

东海道：

“本是的样子叫做天然，添加的东西叫做人为。比如马成群的奔腾就是天然，而在马的鼻子上安放缰绳就是人为。人为有了自身的导向性，而你导向的却明显地与自然相反相斥，就是人为。

河流奔腾是天然，修立大坝堵塞它是人为；风周转寒暑水汽是天然，用风车把风拦下是人为；太阳加热一半地球、冷却另一半是天然，你把那辐射能囤积下来就是人为；山林的一定周期就是要在火中化成沃土,迭代自身，你不让它燃烧就是人为；身体已经朽坏，灵魂想要换个皮囊是天然，你强行拘禁它承受没有必要的痛苦就是人为。

不要因贪婪而追求虚名，守住自然不被叨扰的天性，这才是归于自然；不用为谁去证明自己的价值，而自知心灵的自我价值才是自然；不去刻意地去改变谁或这个世界，而是用自己的方式去体验自己的生命才是自然。

这样才能返回与认知到最初的本真。”

原文发布源头：xiyushe.org

秋潭起身拜道：

“感谢您的教诲，我知道了自己过往的无知与认知的狭隘。天德不在意众生或某一个角色的得失，因为它有它的天道：那就是永恒的变化。

而变化有其周期，谁也无法、更不能长久持续。有生就有灭，刻意地持一守一，反而会落入到自我的僵化中。只有随动，才能不忤逆大道的变迁。天地与你我都本自一体，谁背离了这一体的趋势，谁就会被遗弃。

我不是我，自己是多元的组合体。只有融通了每一个我，才能让上下内外一心。而这个关键就是不添乱，也不执着在这个我的认知与理念中。跟随与臣服在大行动中，做好自己这个角色当演绎的角色。不管是无限接近本真的那个我，还是在这里看似无知的这个我，对于一体来说没有贵贱、大小之分，都是自我内在行动的一部分，只是分工不同而已。

我既是那本真的意识，也是那奔腾的能量，还是灵界的仙佛，与这里的蝼蚁。一切都是我，而哪个又都不是我。过去的那个是我，未来的那个也是我；我是我，你也是我；潭底的大鱼是我，秋水是我，海与流云、雨雪泽雾也都是我。

我无处不在，无所不是，又什么都是。我在风里，风就是我；我在土里，土就是我；我在动植物里，就生在大地上，飞翔在空中；我在人身里，就行走在天地间；我在宇宙里，就化生那能量的波动显化出意识的国度。

我的心识关注哪里，哪里就是我的显现；我的思想考虑着什么，什么就是我的感受；我的意识渴望什么，我就经历什么；我的目标在哪里，哪里就是我的方向。

天地间的至理至真就是这样简单，却宏大得无法用任何文字与语言表达。当你说它是什么的时候，它已然不再是；当你觉得自己明白了的时候，它又发生了变化。你若追随它，是永远追不上的，因为你定睛所见的永远是它的残影。最好的方法就是认同与成为它的先锋，犹如踏浪的弄潮儿，游戏人间；成为时空缝隙里的一条怪鱼，洞悉一切起承转合间的奥义。”

细雨

2022.7.9

(第三部 全六册结束)

原文发布源头：xiyushe.org

第四部预告

已知的实相 IV：梦中梦与次人格诱发的疾病

Y4 共五册（第 149-198 节)

在赛斯不懈的善诱下，珍与罗两人渐入佳境，赛斯说法的内容也愈加地深入。毕竟是西方的语境，在细雨巨细靡遗的剖析下，我们将迎接数个全新的概念冲击——这些概念不仅颠覆了传统框架，也如闪电雷鸣般给我们深深的震撼。

何谓真实？什么又是虚假？

在本系列丛书中，细雨针对自我的信念所产生的影响与梦境中所见的一切，反复地强调没有所谓绝对的真实，并逐步协助读者扩展现有认知，借以消弭区分的框架。

我们看到珍与罗不断验证赛斯的真实，细雨随着赛斯的无奈，带出许多当时赛斯无法说出的真相。我们有幸成为本系列的读者，不应该被局限在当时那个年代。新时代的传承是代代的筑基与发扬才能普及与延续的。

常见问题

1. 细雨资料免费吗？如何获取完整与最新版本？

细雨资料作为公共资源，**长期向公众免费开放**。

✧ 文字版：请至原文电子书库 **xiyushe.org** 下载。

✧ 原声版：请至导航站 **xiyu.love** 获取各分发平台入口。

（注：原声朗读仅作为原文的辅助呈现形式，不构成解读或阐释。）

2. 目前已整理了哪些内容？未来还有更新吗？

细雨资料自2020年问世以来持续累积，目前已涵盖十几个系列、百余册、1250万字，相关原文内容仍在不断整理与发布中。详见书末的《出版总览表》及原文电子书库的《细雨资料系列总览》。

3. 如何查阅这些资料？能自学吗？是否有参考路径？

细雨资料是“成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**”“其整体书写安排具有清晰的认知递进关系，由浅入深逐步形成知见的阶梯”。

每本书前的《**建议阅读顺序导引**》，标示了该书在整体体系中的位置和参考路径，读者可根据自身需求自研参考。书籍和章节的唯一代码，可用于快捷检索。关于读书心法的更多说明，请参见原文电子书库的**《细雨资料导读》**。

4. 关于本项目

细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。其职责仅限于确保原文的公开获取与文献的持久性，不参与内容解读、立场判断或争议解释。

细雨档案使用**细雨社（Xiyushe）**作为技术支撑平台，坚持非营利原则，不从事商业经营、教学指导或任何形式的社群活动。

5. 如何识别细雨资料的发布入口与来源？

细雨资料为长期公开传播的原文资料，已通过多个网站与平台发布与存档。
细雨档案所列获取渠道，负责资料的整理、版本维护与长期保存，可作为来源与版本状态的参考入口。
其他网站或平台出现的相同内容，均源自该公开发布体系的转载或镜像。

6. **关于传播与再创作** 请参见《**细雨资料使用与传播指南**》或各册封底说明。

细雨资料主要获取与下载渠道

Access to Original Editions & Publication Channels

原文发布与数字存档 (Publication & Digital Archive)

- 获取站点：xiyushe.org　原文电子书库，提供最新版本下载
- 导航索引：xiyu.love　有声书、视频与多平台访问入口指引
- 长期存档：archive.org/details/@xiyushe 原文资料的同步发布与长期分布式保存

原声音视频获取入口 (Access to Audio & Video Recordings)

以下平台收录细雨资料原文的真人原声内容：

YouTube：　细雨社　|　细雨资料　　喜马拉雅：　海轮海轮

微信视频号：细雨社　　　　　　　　哔哩哔哩：　海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

有关新书、版本更新及更多访问方式，请参考 xiyushe.org 或 xiyu.love。

细雨著作出版总览与代码对照表（2026.1.9）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	**《隐秘的医案》**	已出版
	（单行本）	SY	**《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）**	已出版
	（单行本）	YS	**《意识能量探索》**	已出版
	（单行本）	DW	**《多维之眼中的神圣布局》**	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S1-4	《世上练 · 致良知》（案例集锦）	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S2-4	《世上练·致良知》（案例问答）	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册 422-437	已出版
		Y9-2	第二册 438-452	已出版
		Y9-3	第三册 453-466	已出版
		Y9-4	第四册 467-481	已出版
		Y9-5	第五册 482-499	已出版
		Y9-6	第六册 500-510	已出版

JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
JY	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
		EH	《ESP课合辑》	已出版
		SH	《私人课合辑》	已出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

A	参考系列	A-1	A-1 │ 细雨资料导读
		A-2	A-2 │ 细雨资料系列总览
		A-3	A-3 │ 三正道：正心·正身·正灵
		A-4	A-4 │ 出版总览·代码对照·建议阅读顺序导引
		A-5	A-5 │ 细雨资料读书心法
		A-6	A-6 │ 常见问题 & 主要获取渠道
		A-7	A-7 │ 细雨资料使用与传播指南

细雨资料获取与长期存档入口

全文获取

xiyushe.org

索引导航

xiyu.love

长期存档

archive.org/details/@xiyushe

延伸阅读：

X《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）

本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，可参考细雨资料建议阅读顺序导引交叉阅读。

细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相 III：

全我是如何在多重宇宙中运作的？

The Known Reality III: How the Whole Self Operates in the Multiverse

第六册（141-148 节）

本册代码：Y3-6

初稿完成：2022 年 7 月 16 日

首次发布：2023 年 8 月 6 日

第一版：2023 年 9 月 23 日

本版本号：v1.4（2026-01-13）

© 2023-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社（Xiyushe）

ISBN: 978-1-923699-58-8 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)